



**Equipe Espaço Viver Bem UNIMED VTRP**

### **Oficina de Culinária – Natal**

#### **Arroz com açafrão, passas e castanha de caju**

1 xícara de (200 gramas) de arroz (parboilizado, integral, selvagem)  
1 pitada de açafrão  
3 colheres de (sopa) de uvas-passas  
2 colheres de (chá) de azeite de oliva  
1/4 de xícara de castanha de caju picada  
1 pitada de sal marinho + 1 pitada de açúcar + especiarias (orégano, pimenta, alecrim)  
2 e ½ xícaras de (600 ml) de água  
4 cravos-da-índia inteiros

**Modo de preparo:** Em uma panela, ponha a água para ferver. Acrescente o arroz e deixe-o ferver por 5 minutos. Adicione o açúcar, sal e temperos, abaixe o fogo, e adicione o azeite de oliva. Enquanto isso, deixe o açafrão de molho em 1 colher de (sopa) de água quente durante 10 minutos. Na panela com o arroz, acrescente o açafrão, o cravo, a uva-passa e a castanha de caju. Misture tudo. Tampe a panela e deixe o arroz cozinhando em fogo baixo por mais 5 a 10 minutos ou até que ele esteja cozido e seco



#### **Farofa Especial de Natal**

½ xíc. cebola picada; 1 de (chá) azeitonas verdes sem caroço  
1 xíc. de (chá) farinha de mandioca torrada  
2 xíc. de (chá) farinha de milho em flocos  
200 gramas peito de peru em cubinhos  
1 maço couve fatiada bem fininha, 2 bananas-da-terra fatiadas  
3 ovos cozidos picados e uma pitada de sal

**Modo de preparo:** Colocar em uma panela a cebola e dourar com um pouco de azeite de oliva. Acrescentar as bananas, deixar dourar e colocar a couve. Acrescentar o restante dos ingredientes, misturar levemente e servir acompanhando seu assado preferido. Opção é misturar tempero verde picado para finalização do prato.

#### **Frango com maçã e molho de laranja**

1 colher de (sopa) de raspas da casca da laranja  
1 colher de (sopa) de gengibre ralado  
1 colher de (sopa) de manteiga  
2/3 xíc de (chá) de suco de laranja  
1kg de peito de frango em tiras  
1 maçã sem sementes em fatias finas  
1 cebola grande em rodela

**Modo de preparo:** Temperar o frango com o gengibre, sal a gosto. Derreter a manteiga na panela e grelhar o frango até dourar, juntar a laranja, a maçã, as raspas e a cebola. Tampar a panela e cozinhar por 8 minutos depois de iniciada a pressão. Esfriar a panela para sair a pressão, transferir o frango para um prato e servir em seguida. Esta preparação pode ser feita com lombo suíno.

### **Rabanada integral**

3 fatias de pão integral  
4 colheres de (sopa) de gergelim com casca, sem torrar  
4 colheres de (sopa) de germe de trigo  
1 colheres de (sopa) de melado  
¼ xíc. de leite  
1 ovo

**Para Untar:** 1 colher de (chá) de manteiga

Retire a casca do pão e corte cada fatia pela metade na diagonal. Reserve. Em uma tigela, bata o ovo, o leite e o melado. Reserve. Em um prato, misture o gergelim e o germe de trigo. Passe o pão na mistura de ovo, umedecendo os 2 lados. Passe o pão no gergelim e no germe de trigo, cobrindo os 2 lados do pão. Em uma frigideira antiaderente, esquente a manteiga e sele os pão dos dois lados até dourarem.

### **Salada tropical de Natal**

1 maço agrião  
6 figos cortados ao meio  
1 pé de alface crespa roxa  
1 porção de broto de alfafa  
1/2 mangas em tiras

### **Molho:**

½ colher de (chá) de folhas de hortelã picadinhas  
1 colher de (chá) de azeite  
Sal a gosto e mostarda

Começar pelo molho: colocar todos os Ingredientes em uma vasilha misturar bem e reservar na geladeira. Higienizar muito bem as verduras e dispor em uma bonita travessa. Cortar as mangas em tiras, os morangos ou figos ao meio e colocar sobre as folhas.

### **Drinque SEM ÁLCOOL**

#### **Ingredientes:**

Frutas picadas (morango, kiwi, laranja em rodela, uva sem caroço, pêssago, maçã, pêra, manga,...); chá de frutas gelado 500ml (pêssego ou maçã) ; gelo a gosto, água com gás 500ml.

**Modo de preparo:** Misturar as frutas de sua preferência já picadas com o chá gelado de frutas e acrescentar o gelo. No final, acrescentar 500ml de água com gás.

### **Bolo com Especiarias de Natal**

#### **Bolo:**

150 gramas de manteiga sem sal à temperatura ambiente  
1 colher de (sopa) de castanha do pára  
1 e 1/3 xícara de (chá) de açúcar mascavo  
150 gramas de frutas cristalizadas picadas  
150 gramas de uvas-passas pretas (substituir pelo Damasco)  
1 colher de (sopa) de fermento em pó 1 xícara de (chá) de farinha de trigo integral (acrescentar aveia em flocos a medida)  
1 xícara de (chá) de farinha de trigo  
1 pitada de cravo-da-índia em pó  
1 pitada de noz-moscada ralada

100 gramas de nozes moídas  
3 ovos

Para enfeitar: Cereja e folhas de hortelã

Para Untar e Polvilhar: Manteiga e farinha de trigo

#### **Glacê:**

1 xícara de (chá) de açúcar de confeiteiro (115 gramas)

2 colheres de sopa de suco de limão (30ml)

1 clara

#### **Modo de preparo:**

Preaqueça o forno a 180°C. Unte forminhas de empada grandes, e polvilhe com farinha. Passe a farinha de trigo por uma peneira, reserve. Bata na batedeira, na velocidade média, a manteiga e o açúcar e bata até obter um creme fofo. Acrescente os ovos, um a um, batendo entre cada adição. Diminua a velocidade da batedeira e adicione a farinha de trigo, o cravo da Índia, a noz-moscada e as nozes moídas. Bata de leve, apenas para misturar. Desligue a batedeira e misture delicadamente com uma colher os ingredientes restantes. Coloque a massa nas forminhas. Leve ao forno e deixe assar até espetar com um palitinho e sair limpo. Retire do forno, desenforme e decore com o glacê.

#### **Glacê:**

Misture os ingredientes até obter um glacê homogêneo e utilize. Para colorir coloque corante alimentício em gel ou pó. Caso prefira prepará-lo com antecedência, deixe-o coberto com um pano úmido até o momento de utilizar.

Sugestão: assar o bolo em formas de Cupcake, decorar com o glacê, a cereja e uma folha de hortelã.

#### **Bruschettas de ervas**

#### **Ingredientes:**

Cortador de biscoitos em formato de estrela;

Pão de forma 12 grãos;

Alecrim e orégano frescos a gosto;

Nozes

Azeite de oliva

Sal temperado a gosto.

#### **Modo de preparo:**

Corte as fatias de pão com o cortador de biscoitos em formato de estrela;

Misture o azeite com o alecrim, nozes e o orégano

Use a mistura para cobrir as estrelinhas;

Salpique o sal por cima das torradas;

**Leve ao forno até dourar.**

#### **Lombo ao alecrim com abacaxi**

4 filés de lombo suíno

1 colher de (chá) de alecrim picadinho

8 fatias pequenas de abacaxi

16 folhas de alface bem lavadas e secas

½ colher de (chá) de sal grosso e moído

2 colher de (chá) de alho, picado

01 copo de suco de laranja

50gr. de damasco (opcional)

Folhinhas de abacaxi

Tempere os filés de lombo com sal grosso, o alho, suco de laranja e alecrim. Reserve. Em frigideira antiaderente, doure as rodela de abacaxi dos dois lados em fogo alto. Reserve. Doure os filés de lombo na grelha, em fogo baixo, para cozinhar bem. Sirva o lombo com o abacaxi grelhado e o alface. Folhas de abacaxi para enfeitar.

#### **Salpicão de frango**

**Ingredientes:**

2 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado  
1 colher (sopa) de azeite  
1 colher (sopa) de salsa picada  
1 pote de iogurte natural desnatado  
2 colheres (sopa) de salsão picado  
1 cenoura média cozida picada  
½ xícara de uvas passas  
sal a gosto

**Modo de preparo:**

Em uma tigela, misture o frango com o azeite e a salsa. Junte o iogurte, o salsão, a cenoura, a batata, as uvas passas e o sal.

Misture bem, coloque em uma saladeira e sirva gelado.

**Sorvete de Natal (Paleta de travessa)****Ingredientes:**

1kg de morango  
500gr de quiwi  
3 limões  
1/2 xícara de açúcar mascavo  
2 latas de leite condensado diet ou light

**Modo de preparo:**

Bata no liquidificador os morangos, o açúcar e o suco do limão. Despeje metade do suco num refratário. Leve ao freezer por cerca de 1 hora ou até firmar. Faça uma camada de leite condensado e leve ao freezer por mais 2 horas ou até firmar. Repetir com quiwi a camada para cobrir e levar para gelar.

Enfeitar com morangos, quiwi.

Tomate cereja

Ricota

Manjeriçã

Coloque no palito primeiro o tomate cereja, depois 1 cubo de queijo ricota e por último a folha de manjeriçã. Distribua de forma circular em uma bandeja para aperitivar! Pode-se ainda, fazer um molho de ervas para acompanhar.

**Biscoito de gengibre Natalino**

125 g de manteiga sem sal  
60 g açúcar mascavo  
90g de mel (opcional)  
1 ovo, ligeiramente batido  
350 g de farinha integral  
1 colher de sopa de gengibre em pó  
1 colher de chá de bicarbonato de sódio

Pré-aquecer o forno a 180 graus. Colocar o papel manteiga em uma forma para ir ao forno. Bater a manteiga, açúcar com o mel numa tigela grande até a mistura ficar leve e fofa. Adicionar o ovo lentamente e bater bem.

Em seguida, juntar os ingredientes secos peneirando-os e bater.

Mexer bem a massa até formar uma bola. Envolver a bola em plástico filme e refrigerar 1 hora. Ela ficará mais firme e será mais fácil de manusear quando for cortar as formas das bolachas de gengibre.

Espalhar a massa numa superfície lisa e limpa. Espalhar a massa até ter uma altura de 5mm e cortar as suas bolachas no formato desejado. Levar ao forno durante 10 minutos ou até ficarem douradas.

***Desejamos um Feliz Natal e um Próspero Ano!!!!***

***Espaço Viver Bem Unimed***

**Salada Caprese de Natal**