# Receitas de final de ano

Made with ♥ using trakto.

Chegamos ao final do ano de 2019! Esperamos que você tenha tido um ótimo ano e esteja se preparando para tornar 2020 incrível! E para que suas festas sejam ainda mais deliciosas, a Clínica Nutrigene preparou este e-book especialmente para você.

Aproveite e delicie-se com as receitas escolhidas.

Boas Festas!

Made with using trakto.

# Sumário

Torrada de sementes _____ 3
Patê de azeitonas _____ 4
Farofa _____ 5
Salada Tropical _____ 6
Salpicão com maionese de linhaça _____ 7
Peru recheado _____ 8
Risto de quinoa com shitake _____ 9
Bavalhau com grão de bico e lentilha _____ 10
Arroz natalino _____ 11
Biscoito de especiarias _____ 12
Panetone _____ 13
Torta de capim limão _____ 14
Creme de tapioca com calda de frutas vermelhas _____ 15
Contato _____ 16

Made with using trakto.

# Torrada de sementes

Ingredientes:
- 1 xícara de chá de semente de girassol
- 1 xícara de chá de gergelim
- 3 a 4 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de ervas secas
- Sal à gosto
- Pimenta do reino à gosto

Modo de preparo:
- Coloque a semente de girassol, o sal, a pimenta e o alho no processador na velocidade alta e bata até virar uma farinha grossa.
- Adicione o gergelim, o azeite de oliva e as ervas e misture no modo pulsar para misturar aos ingredientes já adicionados. Aos poucos vá adicionando a água até formar uma massa homogênea.
- Abra a massa em papel manteiga, coloque em uma forma untada, faça leve riscos para delimitar o tamanho das torradas e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 15 minutos.

Made with using trakto.

# Patê de azeitonas

Ingredientes:
- 10 azeitonas pretas (pode ser verde)
- 3 ovos cozidos
- 1/2 limão espremido
- 1/3 de xícara de azeite de oliva
- 1 colher de chá de mostarda (amarela ou dijon)
- Pimenta do reino á gosto

Modo de preparo:
- Coloque todos os ingredientes (exceto o azeite de oliva) em um processador ou liquidificador e bata até formar uma pasta homogênea.
- Após, vá adicionando o azeite em fio e continue batendo para dar uma consistência mais cremosa ao patê.
- Assim que ficar pronto, transfira para um recipiente que tenha tampa e leve à geladeira.
- Este patê  dura até 10 dias se bem tampado e refrigerado.

Made with using trakto.

# Farofa

Ingredientes:
- 3 ovos
- 1 xícara de brócolis picado
- 1 cenoura ralada
- 1/3 de xícara de castanha de caju ou do Pará picadas
- 1/4 de xícara de uva passa (opcional)
- 2 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de alho poró em rodelas
- 1 banana picada (opcional)
- 1/2 colher de chá de açafrão da terra
- Azeitona á gosto
- Sal á gosto

Modo de preparo:
- Prepare os ovos mexidos e reserve.
- Em uma panela, pré-aqueça o azeite e refogue a cebola, o alho, o alho poró, a uva passa e a banana.
-- Adicione o brócolis, a cenoura, a castanha, os ovos, a farinha de amêndoas e os temperos e misture até todos os ingredientes se incorporarem.

Made with using trakto.

# Salada Tropical

Ingredientes:
- 1/2 maço de alface americana
- 1 maço de rúcula
- Gomos de 1/2 tangerina picados
- 2 fatias de abacaxi picadas
- 1 cebola roxa média cortada em rodelas
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 2 colheres de sopa de água
- 1/2 colher de chá de sal

Modo de preparo:
- Higienize as folhas da alface e da rúcula e rasgue com as mãos (evite facas) para dispor em um refratário com as fatias de cebola por cima.
- Misture o vinagre, o azeite e a água e coloque por cima das folhas (isso evita que elas escureçam).
- Após montar a salada no refratário, disponha as frutas picadas por cima e sirva.

Made with using trakto.

# Salpicão com maionese de linhaça

Ingredientes:
- 100g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 maçã vermelha picada em cubos com casca
- 2 rodelas de abacaxi cortada em cubos
- 2 talos de salsão picados
- 1 cenoura ralada
- 50g de uva passa
- 2 limões
- 1/2 xícara de farinha de linhaça deixada de molho em 1/2 xícara de água por 40min.
- 1 xícara de azeite de oliva
- 1 colher de chá de mostarda
- Sal à gosto

Modo de preparo:
- Bata a linhaça deixada de molho (deve estar em consistência de clara de ovo) com o suco dos dois limões e o azeite de oliva até dar ponto de maionese e tempere com o sal e mostarda.
- Coloque todos os outros ingredientes em um refratário e misture com a maionse já pronta.
- Deixe na geladeira por pelo menos 2h e sirva.

OBS.: A maionese pode ser substituída por maionese de chia ou abacate.

Made with using trakto.

# Peru recheado

Ingredientes:
- 1 peru assado
- 1/2 cebola picada
- 250g de azeitonas
- 1 e 1/2 xícara de ameixas secas picadas
- 1 pimenta dedo de moça
- 4 xícaras de farinha de amêndoas
- 1 maço de cheiro verde picado
- Sal á gosto
- Azeite de oliva á gosto

Modo de preparo:
- Após assar o peru reserve e deixe esfriar.
- Utilize o azeite de oliva para refogar a cebola, as azeitonas, a ameixa, a pimenta e o cheiro verde e por fim, acrescente a farinha de amêndoas e o sal.
- Recheie o peru com essa farofa e sirva em um refratário. Você pode decorar o prato com frutas ou fazer mais farofa para colocar ao redor.

Made with using trakto.

# Risoto de quinoa com shitake

Ingredientes:
- 1 xícara de quinoa deixada de molho por 12h
- 3 xícaras de caldo de legumes caseiro
- 200g de shitake
- 2 xícaras de mix de vegetais cortados (cenoura, milho, abobrinha...)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de shoyo de coco
- 1/2 xícara de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de salsinha
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- Sal e pimenta do reino á gosto

Modo de preparo:
- Coloque a quinoa para cozinhar em uma panela com o 2 xícaras de caldo de legumes. Quando começar a ferver, tampe a panela e cozinhe por mais 20min.
- Em um frigideira esquente o azeite, refogue a cebola e o alho e em seguida acrescente o cogumelo e o shoyo de coco para saltear. Acrescente os vegetais picados, refogue e por fim coloque 1 xícara do caldo de legumes e deixe cozinhar por 5min.
- Após este tempo, adicione o sal, o gengibre e a pimenta do reino e por fim, a quinoa ja cozida. Misture bem para todos os ingredientes incorporarem e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Finalize com a salsinha para servir.

Made with using trakto.

# Bacalhau com grão de bico e lentilha

Ingredientes:
- 300g de bacalhau em lascas dessalgado
- 100g de grão de bico cozido
- 100g de lentilha verde cozida
- 1 manga cortada em cubos
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- 3 colheres de sopa de cebola roxa picada
- 10 tomates cerejas cortados ao meio
- Suco de 1 limão
- Coentro, hortelã, sal e pimenta do reino á gosto

Modo de preparo:
- Disponha todos os ingredientes em um refratário e misture para todos os sabores predominarem.
- Coloque o refratário na geladeira por 12h.
- Sirva gelado.

Made with using trakto.

# Arroz natalino

Ingredientes:
- 2 xícaras de arroz integral
- 1 xícara de peito de frango cozido e desfiado
- 1/2 pimentão amarelo cortado em tiras
- 1/2 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1/2 xícara de castanha de caju picada
- 1/3 de xícara de uva passa
- 1/3 de xícara de damasco seco picado em cubos
- Sal e cebolinha á gosto
- Azeite de oliva

Modo de preparo:
- Cozinhe o arroz com água, sal e azeite de oliva. Quando estiver pronto coloque em um refratário e reserve.
- Em outra panela, refogue com 2 colheres de sopa de azeite de oliva todos os outros ingredientes e acerte o sal.
- Quando estiver pronto, misture com o arroz e finalize com cebolinha para servir.

Made with using trakto.

# Biscoito de especiarias

Ingredientes:
- 1 xícara de farinha de arroz integral
- 6 colheres de sopa de polvilho doce
- 3 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 3 colheres de sopa de melado de cana
- 125g de óleo de coco ou manteiga ghee gelada em cubos
- 1 colher de chá de noz moscada em pó
- 1 colher de chá de gengibre em pó
- 2 colheres de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio

Modo de preparo:
- Misture todos os ingredientes secos, adicione o óleo de coco e vá misturando com as mãos até formar uma farofa grossa;
- Misture o melado de cana e vá incorporando a massa até formar uma massa lisa e homogênea;
- Embale em plástico filme e deixe na geladeira por 30min.;
- Abra a massa e recorte na forma desejada;
- Asse em forno pré-aquecido a 180 graus por 10min.;
- Deixe esfriar e guarde em um pote hermético ou geladeira.

Made with using trakto.

# Panetone

Ingredientes:
- 1 xícara de farinha de arroz integral
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/3 de xícara de polvilho doce
- 1 colher de sopa de psyllium
- 100mL de suco de laranja
- Raspas de 1 laranja
- 1/3 de xícara de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 2 colheres de sopa de açúcar demerara
- 1 colher de chá de essência de panetone
- 1 colher de café de goma xantana
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 1 colher de sopa de fermento biológico
- 1 xícara de chá de chocolate 70% em gotas
- 1/2 xícara  de castanhas picadas
- 1/2 xícara de frutas secas

Modo de preparo:
- Misture os ovos e o açúcar até formar uma espuma; Adicioone o suco, o óleo e o fermento biológico e misture até incorporar os ingredientes.
- Adicione a farinha e misture até formar uma massa homogênea; Adcione a goma xantana e bata rapidamente.
- Adicione o fermento químico, misture delicadamente, e por fim adicione o chocolate, as castanhas e as frutas
- Coloque em uma forma de panetone e deixe descansar por 20min.
- Leve ao forno médio, pré-aquecido, por cerca de 40min.

Made with ❤ using trakto.

# Torta de capim limão

Ingredientes:
- 100g de castanha de caju deixadas de molho por 12h
- 500mL de leite de coco
- 10 colheres de sopa de açúcar demerara
- 25g de agar agar
- 5 maços de capim limão
- 200g de amêndoas
- 20 tâmaras
- Lascas de coco para decorar

Modo de preparo:
- Bata as amêndoas com as tâmaras no processador até virar uma massa pegajosa. Forre o fundo de uma forma com fundo removível com papel manteiga, coloque a massa sobre e leve para gelar.
- Dilua o agar agar 300mL de água quente. E em seguida bata todos os ingredientes no liquidificador e coloque por cima da massa que está na geladeira.
- Deixe na geladeira até endurecer e finalize com lascas de coco por cima.

Made with using trakto.

# Creme de tapioca com calda de frutas vermelhas

Ingredientes:
- 750mL de extrato vegetal de arroz (leite de arroz)
- 200mL de leite de coco
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 2 colheres de sopa de goma de tapioca
- 3 colheres de sopa de coco ralado úmido
- 3 colheres de sopa de açúcar demerara
- 1 bandeja de morangos
- 3 colheres de sopa de amora preta
- 2 colheres de sopa de açúcar demerara

Modo de preparo:
- Colocar 500mL do leite de arroz e 200mL de leite de coco em uma panela para ferver;
- Dissolva o amido de milho e a goma de tapioca  em 250mL do leite de arroz;
- Junte essa mistura aos leites que estão na panela mexendo sem parar para não criar grumos;
- Acrescente 3 colheres de açúcar demerara á mistura;
- Deixe ferver até engrossar, cerca de 5min., acrescente o coco ralado, coloque no refratário que irá servir e reserve;
- Enquanto isso, coloque duas colheres de sopa de açúcar demerara em uma frigideira até dourar;
- Quando dourar acrescente os morangos cortados ao meio, e as amoras inteiras, e deixe ferver até formar uma calda, se necessário acrescente um pouco de água;
- Quando a calda formar, desligue o fogo, espere esfriar e coloque por cima do creme de tapioca já frio.

Made with using trakto.

# Contato

clinicanutrigene.com.br

@clinicanutrigene

Nutrigene - Clínica de Nutrigenômica

Nutrigene
clínica de nutrigenômica

Made with using trakto.