



# RECEITAS NATALINAS

TROPICAIS

by Rosana Rossetto  
Nutricionista



## Bem vinda ao Natal Tropical!

Neste capítulo, vamos embarcar em uma jornada culinária, descobrindo como as festas de Natal no Brasil se tornaram uma mistura única de tradições e sabores.

- **Fusão Cultural e Gastronômica:** O Brasil, um país de diversidade cultural, celebra o Natal com uma fusão de tradições europeias, africanas e indígenas. Essa mistura se reflete na comida natalina, onde sabores tropicais se encontram com pratos tradicionais
- **Nutrição e Festas:** O Natal é época de celebração, mas isso não significa deixar de lado a nutrição. Estudos mostram que manter um equilíbrio na dieta, mesmo em festas, contribui para o bem-estar geral. Vamos explorar como combinar prazeres culinários com escolhas saudáveis.



# Planejamento de Refeições Variadas e Nutritivas



Neste capítulo, o foco é como planejar suas refeições de Natal para que sejam tanto deliciosas quanto nutritivas. Vamos explorar ingredientes sazonais e superalimentos que trazem sabor e saúde para sua mesa natalina.

- **Seleção de Ingredientes:** Aproveite os produtos da estação! Frutas como manga e abacaxi são perfeitas para sobremesas refrescantes. Nozes e castanhas são ricas em nutrientes e ótimas para aperitivos. Além disso, superalimentos como quinoa e chia podem ser incorporados para um toque nutritivo extra.

- **Planejamento Semanal Eficiente:** Organize suas refeições para garantir variedade e equilíbrio. Comece com entradas leves, como saladas tropicais, seguidas por pratos principais com frutos do mar ou carnes brancas. Inclua também opções vegetarianas ricas em proteínas, como pratos à base de lentilhas.

Mas, não se engane, para isso será necessário uma boa lista de compras para que nada atrapalhe suas preparações que surpreenderão sua família e amigos!

## Shopping list

lemon ✓

lemon ✓

lemon ✓

lemon ✓

lemon ✓



# Receitas Deliciosas e Fáceis

## Entradas:

### Salada de Manga e Camarões



#### Ingredientes:

- 2 mangas maduras, cortadas em cubos
- 200g de camarões cozidos
- 1 xícara de alface picada
- 1 xícara de rúcula
- 1/2 cebola roxa picada
- Suco de 1 limão
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Adicione 1 colher d sobremesa de chia sobre a salada.

#### Modo de Preparo:

1. Em uma tigela grande, misture a manga, camarões, alface, rúcula e cebola roxa.
2. Regue com o suco de limão e azeite de oliva.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Sirva em pratos individuais.

Porções: 4

Calorias por Porção: 220

Proteínas: 15g Carboidratos: 30g Gorduras: 8g Fibras: 5g

# Receitas Deliciosas e Fáceis

## Entradas:



## Salada de Quinoa com Pêssego e Amêndoas:

### Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa, cozida
- 2 pêssegos, cortados em cubos
- 1/2 xícara de amêndoas, torradas e picadas
- Folhas de hortelã fresca
- Suco de 1 limão
- Sal a gosto

### Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, misture a quinoa cozida, os cubos de pêssego e as amêndoas picadas.
2. Adicione folhas de hortelã fresca a gosto.
3. Regue com o suco de limão e tempere com sal.
4. Misture bem e sirva.

Porções: 4 porções.

Informação Nutricional (por porção): Aproximadamente 150 calorias, 5g de proteína, 25g de carboidratos, 4g de gordura.

## Ceviche de Peixe Branco

### Ingredientes:

- 400g de peixe branco (tilápia, linguado), cortado em cubos
- Suco de 4 limões
- 1 cebola roxa, finamente fatiada
- 1 pimentão vermelho, picado
- Coentro fresco a gosto
- Sal e pimenta a gosto



### Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, coloque o peixe branco e cubra com o suco de limão. Deixe marinar na geladeira por 30 minutos.
2. Adicione a cebola roxa, o pimentão e o coentro.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Sirva frio.

Porções: 4

Calorias por Porção: 180

Proteínas: 20g Carboidratos: 10g Gorduras: 6g Fibras: 2g



## Bruschettas de Tomate e Manjericão

### Ingredientes:

- 4 fatias de pão italiano
- 2 tomates maduros, picados
- 1 dente de alho, cortado ao meio
- Folhas de manjericão fresco
- Azeite de oliva extra virgem
- Sal e pimenta a gosto



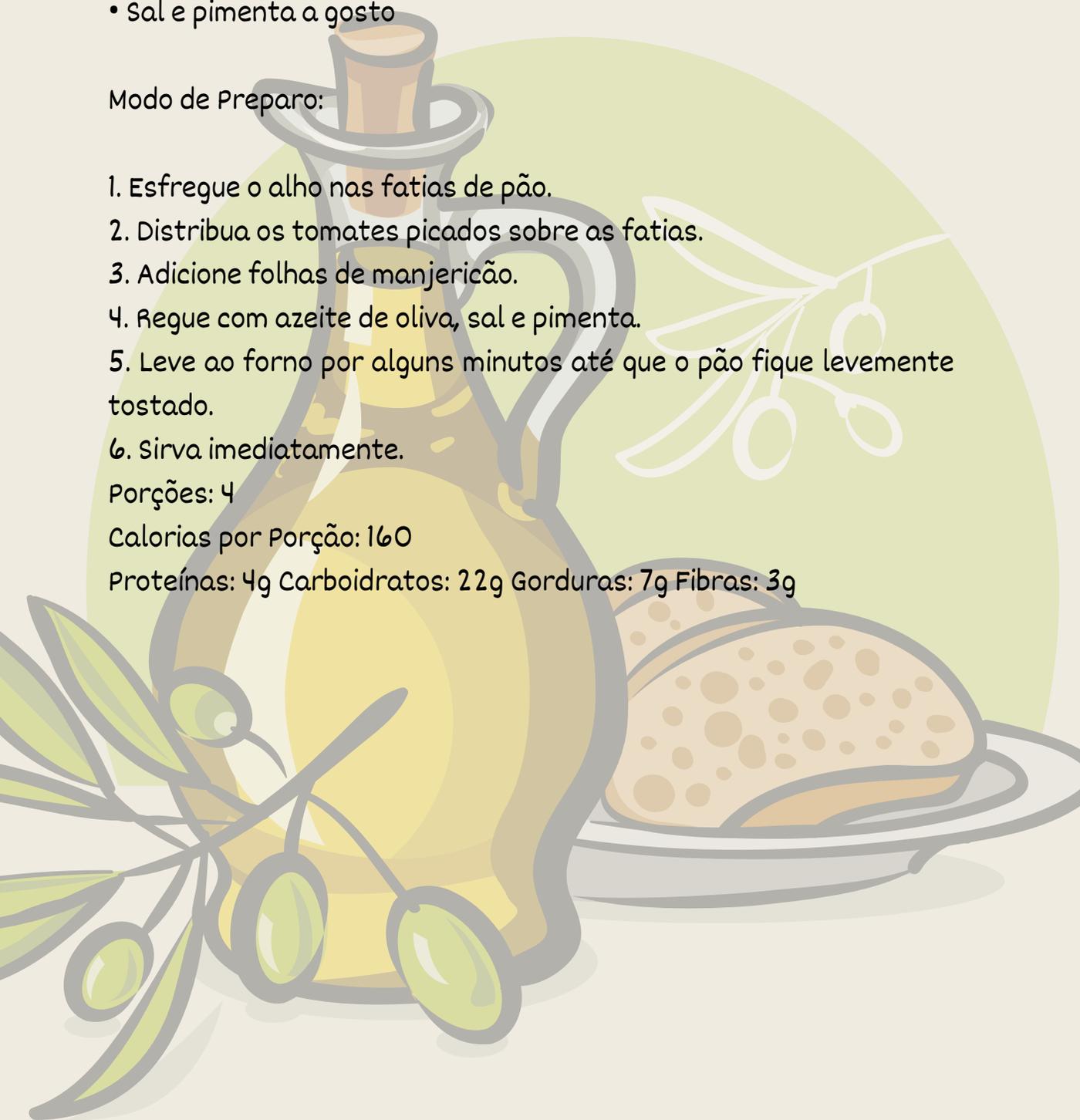
### Modo de Preparo:

1. Esfregue o alho nas fatias de pão.
2. Distribua os tomates picados sobre as fatias.
3. Adicione folhas de manjericão.
4. Regue com azeite de oliva, sal e pimenta.
5. Leve ao forno por alguns minutos até que o pão fique levemente tostado.
6. Sirva imediatamente.

Porções: 4

Calorias por Porção: 160

Proteínas: 4g Carboidratos: 22g Gorduras: 7g Fibras: 3g



# Pratos Principais e Acompanhamentos:

## Moqueca de Peixe com Banana-da-Terra

### Ingredientes:

- 500g de filé de peixe (robalo, badejo, tilápia)
- 2 bananas-da-terra maduras, cortadas em rodelas
- 1 cebola, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 1 pimentão amarelo, cortado em tiras
- 1 tomate maduro, picado
- 200ml de leite de coco
- Coentro fresco a gosto
- Azeite de dendê (opcional)
- Sal e pimenta a gosto



### Modo de Preparo:

1. Em uma panela grande, refogue a cebola e o alho em azeite até dourarem.
2. Adicione o pimentão, o tomate e as bananas-da-terra.
3. Coloque o peixe por cima e tempere com sal e pimenta.
4. Despeje o leite de coco e cozinhe até o peixe ficar macio.
5. Finalize com coentro ou salsa e azeite de dendê (opcional).
6. Sirva com arroz branco.

Porções: 4

Calorias por Porção: 380

Proteínas: 25g Carboidratos: 30g Gorduras: 18g Fibras: 5g

## Pratos Principais e Acompanhamentos:

### Bobó de Camarão

#### Ingredientes:

- 500g de camarões grandes
- 2 bananas-da-terra maduras, cortadas em rodelas
- 1 cebola, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 1 pimentão vermelho, picado
- 200ml de leite de coco
- Azeite de dendê (opcional)
- Coentro fresco a gosto
- Sal e pimenta a gosto

#### Modo de Preparo:

1. Em uma panela grande, refogue a cebola e o alho em azeite até dourarem.
2. Adicione o pimentão e as bananas-da-terra.
3. Coloque os camarões por cima e tempere com sal e pimenta.
4. Despeje o leite de coco e cozinhe até os camarões ficarem rosados.
5. Finalize com coentro e azeite de dendê (opcional).
6. Sirva com arroz branco.

Porções: 4

Calorias por Porção: 380

Proteínas: 30g Carboidratos: 25g Gorduras: 20g Fibras: 5g



## Pratos Principais e Acompanhamentos:

### Frango Grelhado com Molho de Maracujá

#### Ingredientes:

- 4 peitos de frango
- Suco de 4 maracujás
- 2 colheres de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola, picada
- 2 dentes de alho, picados
- Sal e pimenta a gosto

#### Modo de Preparo:

1. Tempere os peitos de frango com sal e pimenta.
2. Grelhe-os em uma frigideira com azeite até dourarem.
3. Em outra panela, refogue a cebola e o alho até dourarem.
4. Adicione o suco de maracujá e o mel.
5. Cozinhe até obter um molho espesso.
6. Sirva o frango com o molho por cima.

Porções: 4

Calorias por Porção: 320

Proteínas: 35g Carboidratos: 25g Gorduras: 10g

Fibras: 2g



## Pratos Principais e Acompanhamentos:

### Frango Grelhado com Molho de Manga e Arroz de Coco

#### Ingredientes (Frango):

- 4 peitos de frango
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva

#### Ingredientes (Molho de Manga):

- 2 mangas maduras, picadas
- Suco de 1 limão
- 1 colher de sopa de mel
- Pimenta vermelha a gosto

#### Ingredientes (Arroz de Coco):

- 1 xícara de arroz branco
- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de coco ralado
- Sal a gosto

#### Modo de Preparo:

1. Tempere o frango com sal, pimenta e azeite, e grelhe até que esteja cozido por completo.
2. Para o molho de manga, misture todos os ingredientes em um liquidificador até obter um molho homogêneo.
3. Cozinhe o arroz com o leite de coco e coco ralado, adicionando sal a gosto.
4. Sirva o frango regado com o molho de manga e acompanhado do arroz de coco.

Porções: 4 Calorias por Porção (Frango): 250 Proteínas: 30g  
Carboidratos: 10g Gorduras: 10g Fibras: 2g

Calorias por Porção (Arroz de Coco): 280 Proteínas: 4g Carboidratos:  
40g Gorduras: 12g Fibras: 2g



## Pratos Principais e Acompanhamentos:

### Lombo de Porco com Molho de Amora e Cúrcuma:

#### Ingredientes:

1 kg de lombo de porco  
200g de amoras frescas  
1 colher de chá de cúrcuma em pó  
Sal e pimenta a gosto  
Modo de Preparo:

Tempere o lombo de porco com sal, pimenta e cúrcuma.  
Asse no forno a 180°C por aproximadamente 40 minutos ou até que esteja cozido.  
Em uma panela, aqueça as amoras até formar um molho. Sirva sobre o lombo fatiado.  
Porções: 6 porções.

Informação Nutricional (por porção): Cerca de 180 calorias, 20g de proteína, 10g de carboidratos, 7g de gordura.



## Pratos Principais e Acompanhamentos:

### Farofa de Castanhas e Frutas Tropicais

#### Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de mandioca
- 1/2 xícara de castanhas-do-pará picadas
- 1/2 xícara de abacaxi em cubos
- 1/2 xícara de manga em cubos
- 1/2 cebola, picada
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Sal e pimenta a gosto

#### Modo de Preparo:

1. Em uma frigideira, derreta a manteiga e refogue a cebola até dourar.
2. Adicione as castanhas, abacaxi e manga.
3. Acrescente a farinha de mandioca e mexa até ficar crocante.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto.

Porções: 4

Calorias por Porção: 280

Proteínas: 5g Carboidratos: 30g Gorduras: 16g Fibras: 6g



### Brócolis Assados com Molho de Tahine:

#### Ingredientes:

- 1 maço de brócolis
- 2 colheres de sopa de tahine
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto

#### Modo de Preparo:

Corte os brócolis em floretes e distribua em uma assadeira.

Em uma tigela, misture o tahine, o suco de limão, sal e pimenta. Regue os brócolis com essa mistura.

Asse no forno a 180°C por aproximadamente 20 minutos.

Porções: 4 porções.

Informação Nutricional (por porção): Aproximadamente 70 calorias, 3g de proteína, 6g de carboidratos, 5g de gordura.

## Cuscuz Marroquino com Frutas Secas e Amêndoas:

Ingredientes:



1 xícara de cuscuz marroquino

1 e 1/4 de xícara de água

1/2 xícara de damascos secos, picados

1/4 de xícara de amêndoas, picadas

1 colher de sopa de azeite de oliva

Sal a gosto

Modo de Preparo:

Em uma panela, leve a água para ferver.

Adicione o cuscuz marroquino em uma tigela e despeje a água fervente sobre ele. Cubra a tigela e deixe descansar por 5 minutos.

Após o tempo de descanso, solte o cuscuz com um garfo, garantindo que fique leve e solto.

Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva e acrescente os damascos picados, deixando-os caramelizar levemente.

Adicione o cuscuz na frigideira, misture bem e tempere com sal a gosto.

Por último, incorpore as amêndoas picadas, garantindo que estejam distribuídas uniformemente.

Sirva o cuscuz em um prato de servir, decorando com algumas amêndoas inteiras por cima.

Porções: 5 porções.

Informação Nutricional (por porção): Aproximadamente 180 calorias, 5g de proteína, 30g de carboidratos, 5g de gordura.

## Sobremesas

### Mousse de Chocolate Amargo com Framboesas:

#### Ingredientes:

200g de chocolate amargo

2 abacates maduros

1 xícara de framboesas frescas, mirtilos ou morangos

2 colheres de sopa de mel

#### Modo de Preparo:

Derreta o chocolate amargo em banho-maria ou no micro-ondas.

Em um processador de alimentos, misture os abacates até obter um creme homogêneo.

Adicione o chocolate derretido aos abacates e continue misturando.

Acrescente o mel e misture novamente.

Coloque a mousse em taças individuais e leve à geladeira por pelo menos 2 horas.

Antes de servir, decore com framboesas, mirtilos ou morangos

Porções: 4 porções.

Informação Nutricional (por porção): Cerca de 200 calorias, 3g de proteína, 15g de carboidratos, 15g de gordura.

## Sorbet de Manga com Hortelã:

### Ingredientes:

3 mangas maduras, congeladas e cortadas em pedaços

Folhas de hortelã fresca

### Modo de Preparo:

No processador de alimentos, processe os pedaços de manga congelada até obter uma consistência de sorbet.

Adicione folhas de hortelã fresca e processe novamente.

Transfira para um recipiente e leve de volta ao freezer por 1 hora para firmar um pouco antes de servir.

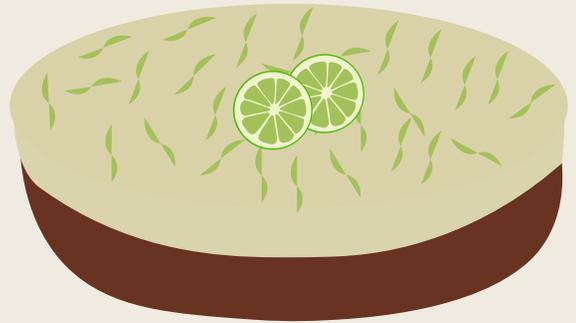
Porções: 3 porções.

Informação Nutricional (por porção): Aproximadamente 80 calorias, 1g de proteína, 20g de carboidratos, 0g de gordura.

## Bolo de Nozes com Cobertura de Chia e Limão:

### Ingredientes:

1 xícara de nozes, picadas  
1 xícara de farinha de trigo integral  
1/2 xícara de chia  
1 colher de sopa de fermento em pó  
1/2 xícara de mel  
1/2 xícara de óleo de coco derretido  
Suco e raspas de 2 limões



### Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma.

Em uma tigela, misture as nozes, a farinha integral, a chia e o fermento em pó.

Em outra tigela, misture o mel, o óleo de coco, o suco e as raspas de limão.

Combine os ingredientes secos e líquidos, mexendo delicadamente até obter uma massa homogênea.

Despeje a massa na forma e leve ao forno por aproximadamente 30 minutos, ou até que um palito saia limpo ao ser inserido no centro.

Deixe esfriar antes de cortar e sirva.

Porções: 8 porções.

Informação Nutricional (por porção): Cerca de 250 calorias, 4g de proteína, 30g de carboidratos, 15g de gordura.



FELIZ  
natal

Espero que experimente e goste dessas  
receitas!

Me siga nas redes sociais:



@rosana.rossetto



11 971981033