



## Ponche natalino

### Ingredientes

- 100 g de uvas sem semente
- 120 g maçã
- 500g de abacaxi
- 500 ml de suco de laranja
- 1 litro de suco de uva tinto integral
- 500 ml de água mineral com gás
- 100g de açúcar demerara

### Modo de preparo

Lave as frutas e pique-as. Os pedaços devem ter tamanho suficiente para serem sorvidos aos goles. Coloque as frutas em uma jarra. Cubra com suco de uva e suco de laranja adoçado com o açúcar demerara e adicione a água mineral com gás e gelo

**Rendimento: 14 porções 200 ml**

**Valor Calórico: 139,8 kcal**

**Custo: R\$1,61 / porção**

**Valor Nutricional:** As uvas são frutas ricas em antioxidantes e água, além de vitaminas C e do complexo B e minerais como potássio, ferro e cálcio. Os antioxidantes estão mais comumente presentes na casca da fruta, o que é indicado pela coloração delas. Quanto mais escuras, maior é a concentração desses compostos na uva. Os principais exemplos são os polifenóis, e o mais famoso deles chama-se resveratrol, um potente antioxidante, cardioprotetor, antiviral e quimiopreventivo de câncer. Além disso, suas propriedades também são estudadas por benefícios estéticos, como o retardamento do envelhecimento da pele.

## Frango recheado com farofa de miúdos

### Ingredientes

- 1 frango inteiro (em torno de 2,5 kg)
- 100 g de fígado de frango
- 100 g de moela
- 100g de coração
- 300 g de farinha de mandioca
- 200 g de cebola
- 2 ovos
- 50 g de manteiga

- 50g de alho
- 160g de cebolinha
- 100 ml de óleo
- Sal, pimenta-do-reino, vinagre branco a gosto.

### Modo de preparo

Tempere o frango com alho, sal, pimenta-do-reino e vinagre a gosto. Deixe marinar de um dia para o outro. Cozinhe as moelas e depois o coração e o fígado de frango com um pouco de sal. Corte em pedaços pequenos, coloque-os para fritar na manteiga com cebola e alho batidos. Acrescente os ovos batidos e misture. Adicione a farinha de mandioca e mexa sempre para não queimar, acrescente a cebolinha picada. Recheie a cavidade do frango com a farofa e amarre as pernas juntas para fechar o buraco. Coloque o frango com o peito virado para cima em uma assadeira e a cubra com papel alumínio. Leve para assar em forno preaquecido 200°C por 45 minutos. Retire o papel alumínio e deixe assando por mais 45 minutos. Espere esfriar e sirva

**Rendimento: 8 porções**

**Valor Calórico: 555 Kcal**

**Custo: R\$3,06**

**Valor Nutricional:** O frango é um dos alimentos mais consumidos no mundo e uma excelente fonte de proteína animal em nossa alimentação diária. O seu peito é, dentre as carnes brancas, considerado uma ótima alternativa por ser menos gorduroso. Ele também é uma rica fonte de vitamina B6, que ajuda, por exemplo, a manter a saúde do coração equilibrada. A carne de frango, com os devidos cuidados sanitários, inclusive os miúdos (que não são muito usados no Brasil) podem ser consumidas naturalmente e são ricas em nutrientes. O fígado, por exemplo, é um dos poucos alimentos que contém grande quantidade de vitamina B12, importante na formação dos glóbulos vermelhos.

## Pudim de Nozes

### Ingredientes

- 1 xícara (de chá) de açúcar (para caramelizar a forma)
- 1/4 de xícara (de chá) de água (para caramelizar a forma)
- 1 xícara (de chá) de nozes picadas (120 gramas)
- 1 lata de leite condensado
- 600 ml de leite semi desnatado
- 3 ovos

### Modo de Preparo

#### Calda caramelizada:

Coloque o açúcar em uma panela pequena e leve ao fogo médio, mexa até o açúcar derreter bem. Abaix o fogo e adicione aos poucos a água. Deixe a mistura ferver e continue sempre mexendo, a calda ficará pronta quando estiver com tom dourado. Despeje a forma que irá receber o pudim.

#### Pudim:

Triture as nozes no liquidificador (separe 6 unidades para decoração). Junte os demais ingredientes e bata até ficar uniforme. Coloque o creme na forma caramelizada, cubra com papel alumínio. Coloque esta forma dentro de uma assadeira com água quente para ir ao forno em banho – maria.

Leve ao forno pré-aquecido a 200 graus por aproximadamente 50 – 60 minutos, observando a água do banho – maria, caso a mesma diminua, complete com mais água. Para saber se o pudim está pronto, espete um palito se sair limpo estará na hora de desligar o forno.

Deixe-o esfriar um pouco e leve à geladeira por aproximadamente 4 horas.  
Desenforme, decore com as nozes e sirva gelado.

**Rendimento: 10 porções**

**Valor Calórico: 325 kcal**

**Custo: R\$ 2,50 / porção**

**Informações nutricionais:** As nozes possuem ácidos graxos ômega 3 e 6 que estimulam o sistema nervoso central, preservando a memória e a capacidade de aprendizado e também vitaminas B e E que são benéficas para manutenção de um bom sistema imunológico. O leite semi desnatado foi escolhido por possuir menos gordura que o leite integral, porém continua sendo uma boa fonte de cálcio, muito importante para preservação dos ossos.

## Salada Multicor Natalina ao molho de iogurte

### Ingredientes

- ½ unidade de acelga
- ½ unidade de repolho branco
- ½ unidade de repolho roxo
- 2 unidades de cenoura
- 2 maçãs

### Molho de iogurte

- 2 unidades de iogurte natural desnatado
- 1 unidade de limão
- 2 colheres de folhas de hortelãs bem picadas
- Azeite, sal e pimenta do reino à gosto

Mexa bem até que a salada absorva totalmente o molho e ele esteja bem espalhado. O ideal é temperar a salada 30 minutos antes de servir, para que o repolho dê uma leve murchada e pegue bem o sabor do molho.

### Modo de Preparo

Higienize em solução clorada (1 colher de água sanitária em 1 litro de água por 15 minutos) as verduras, legumes e fruta. Corte em tiras finas os repolhos e a acelga. Fatie a cenoura em tiras longas e finas. Corte em tiras grossas a maçã com casca. Coloque tudo em travessa e reserve.

### Modo de preparo do molho

Esprema o suco do limão e misture aos demais ingredientes. Misture o molho na salada, mexa bem até que a salada absorva totalmente o molho e ele esteja bem espalhado. Leve a geladeira e sirva somente após uns 30 minutos para que os ingredientes absorvam o sabor do molho.

**Rendimento: 18 porções**

**Valor Calórico: 61,33 kcal**

**Custo: R\$ 1,59 / porção**

**Informações nutricionais:** Essa preparação é rica em fibras, o que auxilia no controle da glicemia e do colesterol. É rica em vitamina A presente na cenoura, nutriente importante para garantir a saúde dos olhos. E a presença da hortelã no molho proporciona combate ao mau hálito e possui propriedades que ajudam a evitar a má digestão e náuseas.

## Arroz com brócolis e gergelim

### Ingredientes

20 ml de azeite extra virgem  
200g de arroz branco  
150g Brócolis  
30g Alho  
Sal a gosto  
30g gergelim

### Modo de preparo

Lave os brócolis adequadamente, pique e reserve. Em uma panela, aqueça o azeite. Amasse o alho e deixe dourar no azeite. Adicione o arroz e misture ao refogado. Junte os brócolis e refogue por mais 1 minuto. Adicione água até cobrir o arroz e os brócolis, adicione o sal e deixe cozinhar em fogo baixo com a panela parcialmente tampada até que o arroz fique macio. Após pronto, transfira para um refratário e salpique o gergelim sobre o arroz com brócolis.

**Rendimento: 4 porções**

**Valor Calórico: 200 Kcal**

**Custo: R\$1,66/ porção**

**Valor Nutricional:** O arroz é um alimento rico em carboidratos cuja principal função é fornecer energia ao nosso corpo. Para tornar a receita mais nutritiva, foi adicionado os brócolis que é uma boa fonte de fibras, que auxiliam na melhora da função intestinal, fornecem maior sensação de saciedade e auxiliam no processo de perda de peso. Também possui vitaminas A, C, E e K e uma série de minerais como ferro, potássio, cálcio e magnésio. O gergelim é fonte de gorduras “boas”, que auxiliam no controle de colesterol e previnem doenças cardiovasculares. Também é rico em magnésio, importante vasodilatador que atua na regulação da pressão arterial.