Receitas de

Natal

Para Hipertensos e Diabéticos

Equipe Hiperdia

PREFEITURA RIO DAS OSTRAS

Sumário

Entrada

Salada Agridoce Natalina.....2

Prato Principal

Frango Assado Recheado.....3

Sugestões de Acompanhamentos

Arroz de Couve Flor à Grega.....4

Arroz com Lentilha.....5

Macarrão ao Pesto de Espinafre.....6

Farofa de Aveia.....7

Sobremesas

Rabanada de Forno Diet.....8

Doce de Banana sem Açúcar.....9

Equipe Hiperdia

PREFEITURA RIO DAS OSTRAS

Salada Agridoce Natalina

Ingredientes:

½ Repolho ralado
1 Cenoura ralada
½ Cebola picada ou ralada
1 Manga grande em tiras
½ Abacaxi em cubinhos
1 Maçã em fatias fininhas
Uvas passas a gosto
Sal a gosto
Cheiro verde a gosto
Mix de folhas (alface, rúcula e agrião)
2 colheres de maionese de abacate

Molho: Maionese de Abacate

1/2 Abacate
1 Dente de alho
Salsinha a gosto
Suco de 1 limão
Sal a gosto
¼ Xícara de azeite de oliva

Preparo:

Bater tudo no liquidificador ou processador até ficar na consistência de maionese.

Montagem:

Misturar todos os ingredientes em uma tigela grande. Sirva com outra salada de folhas de alface, rúcula e agrião.

Equipe Hiperdia

PREFEITURA RIO DAS OSTRAS

Frango Assado Recheado

Ingredientes:

1 Frango inteiro
1 Xícara (chá) de passas brancas
½ Xícara (chá) de damascos
1 Xícara (chá) de passas pretas
½ Xícara (chá) de nozes picadas
1 Colher (sopa) de azeite
1 Cebola picada
½ Xícara (chá) de suco de laranja
200g de farinha de mandioca
1 Ovo batido
2 Colheres (sopa) de salsinha
Sal e pimenta moída a gosto

Recheio:

Hidrate os damascos por 1h. Escorra e pique-os. Misture com as passas e as nozes. Reserve. Em uma panela, aqueça o azeite e frite a cebola. Junte o suco de laranja, deixe ferver. Acrescente a farinha de mandioca e mexa bem por alguns minutos e misture as frutas. Junte o ovo batido, salsinha e tempere com sal e pimenta. Recheie e leve-o ao forno à 200°C besuntando com o molho á medida que for secando, coberto com papel alumínio. Deixe ao forno por cerca de 2h. Retire o papel e deixe dourar.

Equipe Hiperdia

PREFEITURA RIO DAS OSTRAS

Arroz de Couve Flor à Grega

Ingredientes:

1 Couve-flor separada em buquês sem o talo grosso
1 Fio de azeite
2 Dentes de alho picado
½ Cebola picada
½ Xícara de água fervente
1 Cenoura pequena ralada
½ Xícara de uvas passas
3 Colheres de milho verde
3 Colheres de ervilhas
Sal a gosto

Preparo:

Em um processador (ou liquidificador), coloque a couve-flor separada em buquês e pulse até ficar com aparência de grãos de arroz.

Em uma panela, em fogo médio coloque o azeite e refogue alho e cebola por aproximadamente 2 minutos. Acrescente a água fervente na couve-flor e sal a gosto. Tampe a panela, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos ou até a água secar. Depois de cozida junte os outros ingredientes e misture bem. Sirva em seguida.

Equipe Hiperdia

PREFEITURA RIO DAS OSTRAS

Arroz com Lentilha

Ingredientes:

1 xícara de lentilha (deixe de molho em água por 2h)

1 Fio de óleo

½ Cebola picadinha

2 Xícaras de arroz

4 Xícaras de água fervente

Sal

Preparo:

Cozinhe a lentilha escorrida em água com sal até ficar “al dente”. Escorra e reserve. Aqueça o óleo e refogue a cebola picadinha até ficar transparente. Acrescente o arroz e refogue por 3 a 5 minutos. Junte a água quente e misture. Adicione a lentilha, ajuste o sal e misture bem. Deixe cozinhar, com a panela semi tampada, até quase secar. Reduza o fogo e cozinhe até que o arroz e a lentilha estejam macios. Reserve com a panela tampada.Com um garfo, misture o arroz com lentilha até ficar soltinho.

Equipe Hiperdia

PREFEITURA RIO DAS OSTRAS

Macarrão ao Pesto de Espinafre

Ingredientes:

1 Maço de espinafre
1 Cebola pequena cortadinha
2 Dentes de alho
1 Porção de macarrão integral cozido na água e sal.

Preparo:

Lave bem o espinafre. Apenas as folhas e deixe de molho em hipoclorito (água sanitária), 1 colher de sopa para cada litro de água, por 15min.
Lave novamente as folhas deixe escorrer a água e refogue com cebola, alho e óleo.
Bata o espinafre cozido no liquidificador, fazendo um molho. Misture ao macarrão integral e está pronto para uma refeição saudável e muito econômica.

Equipe Hiperdia

PREFEITURA RIO DAS OSTRAS

Farofa de Aveia

Ingredientes:

150g de aveia fina

150g de farelo de aveia

2 Ovos inteiros

1 Cebola bem picadinha

6 Dentes de alho amassados

Azeite ou óleo, suficiente para dourar o tempero

Sal a gosto

Preparo:

Coloque a Cebola para dourar, antes de chegar ao ponto, acrescente o alho (o cheiro dessa mistura é divino). Estando o tempero douradinho, acrescente os ovos e mexa bem e com eles bem moles (ainda cru) coloque a aveia fina e mexa bem! Observe que os ovos somem na aveia deixando-a bem molhadinha. Em seguida acrescente o farelo e misture bem. E abaixe o fogo para não queimar. Continue mexendo por uns 3 minutos até que fique uniforme. Pode acrescentar caso goste: nozes picadas após o preparo para finalizar e dar um toque mais natalino!

Equipe Hiperdia

PREFEITURA RIO DAS OSTRAS

Rabanada de Forno Diet

Ingredientes:

1 Pão para rabanada ou 3 pães francês adormecidos
1 e ½ Xícara de leite
1 Xícara de leite de coco
2 Ovos
2 Colheres (sopa) de adoçante para forno e fogão
Canela em pó a gosto

Preparo:

Em uma tigela, misture o leite, o leite de coco e o adoçante e misture bem. Em outra tigela, bata os ovos e reserve. Corte o pão em rodelas, passe na mistura de leite, leite de coco e adoçante depois no ovo e coloque na assadeira. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C em uma assadeira untada por 20 minutos e vire as rabanadas na metade do tempo ou utilize uma frigideira antiaderente untada com um fio de azeite e doure dos dois lados.

Polvilhe a canela em pó com o adoçante em cima das rabanadas. Sirva em seguida.

Equipe Hiperdia

PREFEITURA RIO DAS OSTRAS

Doce de Banana sem Açúcar

Ingredientes:

10 bananas – Mais maduras possível

½ Xícara de uvas passas (opcional)

Preparo:

Amasse com um garfo, coloque as passas e leve para a panela. O doce vai cozinhar na própria água liberada pela banana.

NÃO PRECISA COLOCAR AÇÚCAR NEM ÁGUA.

Deixe secar um pouco a água com o cozimento e desligue o fogo. Está pronta essa delícia saudável, barata e cheia de nutrientes.

Equipe Hiperdia

PREFEITURA RIO DAS OSTRAS

Equipe Hiperdia

Formulação:

Anna Gorgonha Holanda - Nutricionista

Apoio:

Deise Suzano - Terapeuta Ocupacional

Monã Tavares - Fisioterapeuta

Cristiane Grion - Enfermeira

Giselle Bonan - Enfermeira

Ingrid Medeiros - Psicóloga

Elen Gorga - Tec. de Enfermagem

PREFEITURA RIO DAS OSTRAS