

PREPARE-SE

Ceia de Natal – momento de sair da rotina e celebrar

Ainda dá tempo de organizar tudo para esta grande noite

Redação DS

O Natal é a celebração que lembra mesa farta, repleta de alimentos saborosos, diferentes do que estamos acostumados ao longo do ano e visualmente bem convidativos. Além disso, é nessa época que nos reunimos com amigos e familiares, por isso é muito comum sair da rotina e cometer alguns exageros à mesa.

A ceia de Natal é um daqueles momentos em que as pessoas se permitem comer sem sentir culpa, até porque não é toda hora que a família toda se reúne com uma diversidade de pratos deliciosos.

E se você, na correria da semana, não conseguiu ainda organizar tudo para esta grande noite, em que as famílias celebrarão o nascimento de Jesus, apresentamos receitas para incrementar sua ceia: tender com abacaxi e cereja em calda, arroz cremoso, farofa low carb e, para fechar a noite, uma sobremesa de dar água na boca.

Tender com abacaxi e cereja em calda

Uma das combinações mais clássicas de Natal é o tender com abacaxi. O chef Melchior Neto ensina uma receita prática e saborosa para a ceia natalina. Aprenda a fazer:

Ingredientes

1 tender pré-temperado;
1 abacaxi cortado em finas fatias;
150 g de gorgonzola;
Salsa de ervas e cravo-da-índia a gosto;
Cereja em calda a gosto.

Modo de preparo

1. Corte o tender em fatias iguais de 1 cm, mas não deixe o corte chegar até o final da carne para que o tender vire uma “sanfona”.
2. Recheie com as fatias finas de abacaxi, gorgonzola e espete os cravos a gosto.
3. Leve ao forno preaquecido a 250 °C somente para gratinar.
Decore com cereja em calda e sirva.

(Receita Casa e Jardim)



Arroz cremoso

Ingredientes

250 g de arroz integral cozido no vapor;
250 g de seleta de legumes prontos;
2 dentes de alho espremidos;
1 cebola pequena bem picada;
2 colheres (sopa) de azeite de oliva;
3 colheres (sopa) de creme de ricota;
Sal a gosto.

Modo de Preparo

1. Em uma panela fria, coloque o azeite de oliva, o alho e a cebola, e refogue bem até dourar, cuidado para não deixar queimar.
2. Despeje o arroz e a seleta na panela junto com o alho e a cebola já refogados, adicione 1/4 de xícara de água, mexa bem e deixe o arroz esquentar.
3. Coloque o sal, o creme de ricota, misture bem, prove, e acerte o tempero, se necessário. Se quiser seu arroz mais cremoso, pode adicionar mais creme de ricota.
4. Sirva bem quente. Se quiser também, pode acrescentar queijo e gratinar no forno.

(Receita Casa e Jardim)



Farofa low carb

Ingredientes

1 cebola ralada
2 cenouras raladas
4 dentes de alho
6 colheres (sopa) de farinha de amêndoas ou aveia
25 castanhas-de-caju
10 azeitonas verdes fatiadas (opcional)
2 colheres (sopa) de salsinha picada (opcional)
2 colheres (sopa) de alho-poró picado
1 colher (chá) de sal
1 pitada de pimenta-caiena em pó
1 pitada de curry
1 pitada de gengibre em pó 2 colheres (sopa) de manteiga ghee ou óleo de coco
3 ovos

Modo de preparo

Em uma frigideira grande doure o alho com pouco sal e a cebola ralada na manteiga.
Acrescente a cenoura, os ovos, a salsinha picada, o alho-poró, a pimenta-caiena, o curry e o gengibre em pó e deixe cozinhar por uns 4 minutos, mexendo de vez em quando.
Quando o ovo estiver cozido, acrescente a farinha de amêndoas e a azeitona verde fatiada e misture.
Desligue o fogo.
Corte grosseiramente as castanhas-de-caju e acrescente na mistura

(Receita UOL)

Banoffee com cookies

Ingredientes

• **Base:**
3 pacotes de cookies sabor baunilha com gotas de chocolate.
• **Recheio:**
600 g de doce de leite pastoso;
1 envelope de gelatina incolor sem sabor;
5 colheres (sopa) de água filtrada;
5 bananas maduras em rodela.
• **Cobertura:**
350 ml de creme de leite fresco pasteurizado;
4 colheres (sopa) de açúcar;
Canela em pó (para finalizar).

Modo de Preparo

1. Para o recheio, coloque água na gelatina incolor e deixe hidratar por 10 minutos.
2. Em seguida, aqueça no micro-ondas por 5 segundos ou em banho-maria.
3. Junte a gelatina aquecida ao doce de leite pastoso. Misture bem.
4. Forre o fundo e a lateral de uma forma de fundo falso com os cookies. Preencha a forma com o doce de leite. Corte as bananas em rodela e espalhe por cima da torta.
5. Para a cobertura, bata o creme de leite fresco com o açúcar até começar a ficar mais espesso.
6. Espalhe por cima da torta e finalize com canela em pó.
7. Leve para gelar por pelo menos 2 horas.

(Receita Casa e Jardim)

