



CLÍNICA
RASCOVSKI
Nutrição

10 RECEITAS

Natalinas





CLÍNICA
RASCOVSKI
Nutrição

Começou o mês de dezembro e com ele vem as confraternizações, e logo as festas de final de ano. E aí nos deparamos com alimentos mais calóricos, e aquelas comidas típicas do Natal que não comemos o ano inteiro e queremos compensar em uma refeição.

Pense que você teve disciplina durante todo ano e merece comer um prato mais caprichado e que você goste! Mas vou dar aqui algumas dicas para não colocar em risco o esforço e dedicação que você teve ao longo do ano e justamente próximo do início do verão! E claro que não estou pensando apenas na parte estética, mas também na sua saúde!

As bebidas e petiscos das confraternizações costumam ser muito calóricas. (Ex: duas cervejas e 3 canapés de torrada com patê já podem somar 500kcal. Então tenha sempre em mãos um copo de água ou limonada para que você possa socializar sem se sentir deixado de fora e porcione os canapés uma boa estratégia é se servir em um prato pequeno.



CLÍNICA
RASCOVSKI
Nutrição

Se você for receber em casa faça aperitivos bem light (pelo menos compensa um pouco das calorias dos pratos principais e doces) Como, por exemplo: palitos de cenoura, pepino e tomate-cereja doce, pode fazer espetinhos intercalando o tomatinho com mussarela de búfala ou queijo branco, rodela de abobrinha com queijo branco no forno com manjericão, palitos de pepino e cenoura, mini bolachas de arroz com patês tipo homus.

Nunca chegue no evento com fome! Antes de sair de casa tome um shake proteico e coma uma salada. Assim, você não vai chegar morrendo de fome e vai conseguir fazer melhores escolhas consumindo porções menores.

Para as refeições principais, prefira as carnes magras como peru, chester, frango ou peixe; Inicie a refeição sempre pela salada de folhas, por ser rica em fibras proporcionará maior saciedade; E quanto as irresistíveis sobremesas, primeiro veja todas as opções antes de se servir. Escolha a que mais te agrada e se for mais de uma opção que te agrade pegue menor porção de cada uma.



Salada Natalina

Ingredientes

- 300g de rúcula
- 150g de queijo feta
- 5 figos
- Nozes a gosto
- Azeite de oliva a gosto
- 1/2 limão-siciliano
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto



CLÍNICA
RASCOVSKI
Nutrição

Preparo

1. Parta as nozes e reserve-as em um recipiente à parte;
2. Lave as rúculas e espalhe-as em uma saladeira;
3. Corte o queijo feta em cubos pequenos e adicione sobre as rúculas.
4. Parta os figos em fatias e espalhe-os sobre a salada.
5. Por fim, adicione as nozes sobre a salada.
6. Para o molho, misture partes iguais de azeite e limão. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.



Sugestões:

Fique à vontade para adicionar outras folhas e vegetais.

Pode substituir o queijo feta por queijo minas frescal, gorgonzola ou tofu.

Para agregar acidez ao tempero, pode adicionar o vinagre balsâmico.





Espetinho Caprese

Ingredientes

- 10 unidades de muçarela de búfala "bolinha"
- 10 unidades de tomate cereja
- Folhas de manjeriço a gosto
- Azeite de oliva
- Vinagre balsâmico
- Pimenta-do-reino sal a gosto
- Sal a gosto



CLÍNICA
RASCOVSKI
Nutrição

Preparo

1. Lave bem os tomates e as folhas de manjericão;
2. Montar em um palito de churrasco (ou ramo de alecrim) os espetinhos intercalando os tomates, a muçarela de búfala e manjericão;
3. Colocar os espetinhos em um prato raso e regar com azeite e vinagre balsâmico, e temperar com sal e pimenta-do-reino a gosto.





Rolinhos de Berinjela

Ingredientes

- 3 Berinjelas
- 400g de ricota fresca
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 3 tomates maduros
- 1/4 de cebola
- 2 dentes de alho
- Nozes a gosto
- Manjeriço fresco a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto



CLÍNICA
RASCOVSKI
Nutrição

Preparo

1. Lave bem os tomates em cubos pequenos e reserve-os;
2. Em uma frigideira, adicione 1 colher de azeite de oliva e refogue a cebola com o alho. Tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Adicione os tomates picados ao refogado e deixe reduzir. Reserve.
4. Em uma frigideira, coloque o azeite e doure as fatias dos dois lados. Adicione sal e pimenta as berinjelas se desejar.
5. Desmanche a ricota fresca e misture com nozes picadas e manjericão fatiado;
6. Coloque a mistura de ricota na "pontinha" da berinjela tostada e enrole;
7. Adicione os tomates confitados sobre os rolinhos.
8. Decore a preparação com nozes picadas e manjericão.





Lombo Suíno

Ingredientes

- 1 dente de alho picado
- 2 colheres de sopa de manjeriço desidratado
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de sálvia em pó
- Suco de laranja natural
- 2kg de picanha de porco



CLÍNICA
RASCOVSKI
Nutrição

Preparo

1. Preaqueça o forno a 180°C;
2. Combine os temperos e misture. Coloque o lombo suíno em um recipiente e cubra com o tempero e suco de laranja. Deixe marinando por no mínimo 2 horas;
3. Retire o lombo da marinada e disponha-o em uma assadeira e deixe assar no forno por 80 minutos, aproximadamente, ou até a carne estiver dourada e assada.
4. Desligue o forno e deixe descansar por 10 a 15 minutos antes de fatiar. Sirva.





Tilápia com Alcaparras

Ingredientes

- 4 filés de tilápias
- 1 limão-siciliano
- 1/2 colher de chá de sal
- Pimenta-do-reino à gosto
- 1 colher de chá de farinha de arroz
- 2 colher de sopa de azeite de oliva
- 3 colheres de sopa de alcaparras em conserva
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada



CLÍNICA
RASCOVSKI
Nutrição

Preparo

1. Tempere os filés de tilápias com sal, pimenta-do-reino moída na hora e o suco de 1/2 limão;
2. Deixe as tilápias marinando na geladeira por 5 minutos;
3. Retire os filés da geladeira e polvilhe a farinha de arroz por cima (não é preciso empanar, apenas polvilhar a farinha por cima);
4. Em uma frigideira grande, coloque o azeite e deixe esquentar em fogo baixo;
5. Em seguida, adicione os filés no azeite e deixe dourar por aproximadamente 2 minutos (esse tempo varia de acordo com a intensidade da chama do fogão);
6. Vire os filés e deixe dourar o outro lado;
7. Retire os filés e reserve-os;
8. Sem lavar a frigideira, adicione as alcaparras e o suco da outra metade do limão e deixe cozinhar por 1 minuto (caso necessário, adicione um pouco de água, sal e pimenta-do-reino);
9. Emprate o peixe e rege-o com o molho de alcaparras e limão.
10. Bom apetite!





Trufas de Tâmaras

Ingredientes

- 225g de tâmaras sem caroço
- 3 colheres de sopa de pasta de *nuts* (pode ser amendoim, amêndoa, caju, etc.)
- 1½ colher de sopa de cacau
- ½ xícara ou 35g de coco ralado (opcional)
- 3 colheres de chia (opcional)
- 1 colher de cacau para confeitaria (opcional)



Preparo

1. Coloque as tâmaras, pasta de *nuts*, cacau e coco ralado em um processador;
2. Processe até mistura ficar homogênea e num aspecto de bola;
3. Com a ajuda de uma colher, tire colheradas da mistura e enrole em bolinhas;
4. Passe as bolinhas no cacau., coco ralado ou chia;
5. Refrigere as bolinhas e retire da geladeira, 10 minutos antes de servir.





Biscoito Amanteigado

Ingredientes

- 1 ovo
- 200g de manteiga
- 200g de mel
- 400g de farinha de amêndoas (pode ser de arroz, trigo)



CLÍNICA
RASCOVSKI
Nutrição

Preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C;
2. Em uma batedeira bata o ovo, a manteiga e o mel até formar uma mistura homogênea.
3. Acrescente a farinha de amêndoas aos poucos, até a massa virar uma bola e não grudar mais ao redor;
4. Em uma bancada ou na mesa, abra a massa, com um rolo, entre dois papéis manteiga.
5. Coloque a massa aberta por 5 minutos no freezer, para facilitar o corte dos biscoitos;
6. Corte com cortador de biscoito (molde de árvore de natal ou papai noel) e porcione em uma assadeira untada com manteiga ou com papel manteiga;
7. Asse os biscoitos em forno a 180°C por 10 minutos ou até estiverem dourados.
7. Retire da assadeira e deixe esfriar.





Cheesecake Individual

Ingredientes

Para a massa

- 1 xícara de farinha de aveia (ou amêndoa),
- 1 xícara de açúcar mascavo
- ½ xícara de amêndoas cortadas
- ¼ xícara de manteiga derretida
- 2 col de sopa de água gelada

Para o recheio

- 2 ovos
- 1 clara de ovo
- 250g de cream cheese
- ¾ xícara de adoçante natural (xylitol, eritritol ou stevia)
- ½ xícara de iogurte
- 1½ col de sobremesa de extrato de amêndoa ou baunilha (opcional)
- 1 col de sobremesa de raspas de laranja
- Geléia de frutas vermelhas a gosto
- 1½ xícara de frutas vermelhas frescas



CLÍNICA
RASCOVSKI
Nutrição

Preparo

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma assadeira com manteiga.

Para a massa

1. Em uma tigela, misture a farinha, açúcar, amêndoas e misture;
2. Adicione a manteiga derretida e misture. Caso a massa não fique úmida o suficiente, adicione a água gelada até a massa ficar úmida;
3. Coloque a massa em uma assadeira untada e disponha em forno por 10 minutos ou até dourar;
4. Retire do forno e reserve.



Preparo

Para o recheio

1. Em uma tigela grande, adicione os ovos, a clara de ovo, cream cheese, adoçante, iogurte, extrato de amêndoa, raspas de laranja
2. Bata em uma batedeira até ficar bem homogêneo e aveludado;
3. Coloque o recheio acima da massa pré-assada;
4. Asse por 35 minutos ou dourar;
5. Retire do forno e deixe esfriar antes de colocar a geleia e as frutas vermelhas;
6. Sirva em pedaços individuais.





Panetone Funcional

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de arroz
- 20g de fermento biológico seco
- 1 copo de água quente
- 1 xícara de polvilho doce
- 1 xícara de fécula de batata
- 1 xícara de açúcar demerara
- 2 ovos
- 2 ml de leite de amêndoas
- 2 colheres de sopa de linhaça
- 1 xícara de cranberry
- 1/2 de gotas de chocolates 70% cacau
- 1 xícara de amêndoas picada



CLÍNICA
RASCOVSKI
Nutrição

Preparo

1. Misture bem a farinha de arroz com o fermento seco, acrescentando aos poucos a água quente. Mexa delicadamente com as mãos até ficar com uma consistência de mingau, um pouco mais firme;
2. Deixe descansar esta massa por 10 minutos.
3. Em outra tigela coloque o polvilho doce, a fécula de batata, o açúcar demerara e misture bem. Acrescente os ovos e o leite de amêndoas;
4. Misture com a mão um pouco mais até encorpar a massa;
5. Junte com a outra massa que estava descansando em uma mesma tigela usando as mãos delicadamente;
6. Por último, acrescente a linhaça, as amêndoas, as cranberries, e o chocolate;
7. Coloque a massa na forma ou no papel de panetone e deixe descansar por uma hora antes de levar ao forno.
8. Leve ao forno pré-aquecido por 40 minutos a 180°.





Pink Lemonade

Ingredientes

- 200ml de água;
- 2 limões (taiti, rosinha ou siciliano);
- 1 xícara de chá de frutas vermelhas
- Folhas de hortelã/manjericão a gosto
- cubos de gelo a gosto



CLÍNICA
RASCOVSKI
Nutrição

@clinarascovski

Preparo

1. Esprema os limões e bata no liquidificador com a água e os morangos.
2. Junte cubos de gelo a gosto e sirva a seguir.
3. Decore com hortelã ou manjericão.



Sugestões:

Fique a vontade para adicionar açúcar (branco, mascavo, demerara) ou adoçante à bebida.

Experimenta utilizar água com gás, ficará mais refrescante.

