



# Natal Saudável e Acessível

# Celebrando o Natal sem Culpa

O Natal é tempo de união, alegria e, claro, boa comida. No entanto, a tradicional ceia festiva muitas vezes vem carregada de excessos.

Este eBook foi criado pensando em você que deseja celebrar o espírito natalino com pratos igualmente deliciosos, mas mais leves, saudáveis e, o melhor de tudo, acessíveis! Utilizamos ingredientes fáceis de encontrar em qualquer mercado, garantindo uma ceia memorável sem estourar o orçamento ou a digestão.

**Acessibilidade e Sustentabilidade** na Ceia: Opte por ingredientes da estação e, sempre que possível, aproveite cascas e talos em caldos e temperos, reduzindo o desperdício.

# Entradas e Petiscos Leves

## Patê Festivo de Grão-de-Bico com Ervas Finas

Uma alternativa cremosa e nutritiva aos patês tradicionais com base em maionese.

**Tempo de Preparo:** 10 minutos **Rendimento:** Cerca de 10 porções

### Ingredientes:

- 1 xícara de grão-de-bico cozido (pode ser de lata, bem lavado e escorrido)
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- Suco de 1/2 limão fresco
- 2 colheres de sopa de água (para ajudar a bater)
- 1 colher de chá de alho em pó ou 1 dente de alho pequeno
- 1/2 colher de chá de páprica doce
- 2 colheres de sopa de cheiro-verde picado (salsa e cebolinha)
- Sal e pimenta do reino a gosto

### Modo de Preparo:

1. Em um processador ou liquidificador, coloque o grão-de-bico, o azeite, o suco de limão e a água.
2. Bata bem até obter uma pasta lisa e homogênea. Se necessário, raspe as laterais do aparelho e adicione um pouco mais de água, colher por colher, para atingir a cremosidade desejada.
3. Transfira o patê para uma tigela. Adicione o alho, a páprica e o cheiro-verde.
4. Misture bem com uma colher. Acerte o sal e a pimenta.
5. Leve à geladeira por pelo menos 30 minutos para firmar o sabor. Sirva com torradas integrais, palitos de pepino ou cenoura.

# Os Pratos Principais (Versão Equilibrada)

Tender Suíno (ou **Lombo Vegetal**) com Glaceado de Laranja e Agave

Esta versão é rica em sabor, trocando o açúcar refinado pelo adoçante natural.

**Tempo Total:** Cerca de 1 hora

**Rendimento:** 6-8 porções

## Ingredientes:

- 1kg de Tender Suíno (ou 1kg de Lombo Vegetal assado)
- 1 xícara de suco de laranja natural e coado
- 1/4 xícara de Agave (ou Mel, se preferir)
- 1 colher de chá de mostarda dijon
- Cravo-da-índia (cerca de 15 unidades)
- Fatias de Laranja para decorar
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

## Modo de Preparo:

1. Prepare o Glaceado: Em uma panela pequena, misture o suco de laranja, o agave (ou mel) e a mostarda. Leve ao fogo médio e deixe ferver, reduzindo por cerca de 5 a 8 minutos, até que o molho engrosse levemente e fique com a consistência de xarope. Reserve.
2. Prepare a Proteína: Com uma faca, faça cortes superficiais em formato de losango na superfície do Tender (ou Lombo Vegetal).
3. Decore e Tempere: Espete os cravos-da-índia nos encontros dos losangos. Tempere toda a superfície com sal e pimenta do reino.
4. Asse: Coloque a carne em uma assadeira e pincele metade do glaceado de laranja por toda a superfície. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 20 minutos.
5. Finalize: Retire do forno, pincele o restante do glaceado e coloque as fatias de laranja ao redor. Retorne ao forno por mais 20 a 30 minutos, ou até que esteja completamente dourado. Sirva cortado em fatias.

# Acompanhamentos Frescos e Saborosos

## Arroz Natalino Colorido com Castanhas e Frutas Secas

Um acompanhamento clássico, feito com arroz integral e oleaginosas para mais fibras e nutrientes.

**Tempo de Preparo:** 30 minutos

**Rendimento:** 8 porções

### Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz integral cozido (ou arroz branco, se preferir)
- 1 colher de sopa de azeite
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1/2 xícara de uvas-passas (preta ou clara)
- 1/2 xícara de frutas secas picadas (damasco, cranberry ou tâmaras)
- 1/2 xícara de castanhas picadas (caju, do Pará ou amêndoas)
- 1/2 xícara de cenoura ralada
- 2 colheres de sopa de salsa fresca picada
- Sal a gosto

### Modo de Preparo:

1. Em uma panela grande, aqueça o azeite em fogo médio. Refogue a cebola e o alho até dourarem levemente.
2. Adicione a cenoura ralada e refogue por mais 2 minutos, para que fique al dente.
3. Junte as uvas-passas, as frutas secas e as castanhas picadas ao refogado. Misture por 1 minuto.
4. Acrescente o arroz cozido e misture delicadamente para que todos os ingredientes se incorporem.
5. Acerte o sal. Desligue o fogo e misture a salsa fresca.
6. Sirva em uma travessa bonita.

## Salada Festiva de Quinoa, Cranberry e Hortelã

Uma salada colorida e refrescante, cheia de proteína vegetal e vitaminas.

**Tempo de Preparo:** 20 minutos

**Rendimento:** 6 porções

### Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa cozida (siga as instruções da embalagem)
- 1/2 pepino cortado em cubos pequenos
- 1/2 pimentão vermelho cortado em cubos pequenos
- 1/4 xícara de cranberry seca ou uva-passa
- 2 colheres de sopa de hortelã fresca picada
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- Suco de 1/2 limão
- Sal e pimenta do reino a gosto

### Modo de Preparo:

1. Em uma tigela grande, coloque a quinoa cozida e fria.
2. Adicione o pepino, o pimentão e o cranberry (ou uva-passa).
3. Misture a hortelã picada delicadamente.
4. Prepare o Molho: Em uma tigelinha separada, misture o azeite, o suco de limão, sal e pimenta.
5. Despeje o molho sobre a salada e misture bem.
6. Leve à geladeira por pelo menos 1 hora antes de servir.

# Sobremesas sem Excesso de Açúcar

## Mousse de Chocolate Amargo com Abacate

Uma sobremesa cremosa e nutritiva que substitui o creme de leite por uma gordura saudável, sem comprometer o sabor.

**Tempo de Preparo:** 10 minutos

**Tempo de Geladeira:** Mínimo de 2 horas

**Rendimento:** 4 porções

### Ingredientes:

- 2 abacates médios e maduros
- 5 colheres de sopa de cacau em pó (sem açúcar)
- 4 colheres de sopa de Agave, Xilitol ou Açúcar de Coco
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 2 a 4 colheres de sopa de leite vegetal (opcional, para ajustar a textura)
- Raspas de chocolate amargo ou frutas vermelhas para decorar

### Modo de Preparo:

1. Bata: Coloque a polpa do abacate, o cacau em pó, o adoçante e a baunilha no liquidificador ou processador.
2. Misture e Ajuste: Bata bem até obter um creme liso e homogêneo. Se a mistura estiver muito pesada, adicione o leite vegetal, colher por colher, e bata novamente.
3. Resfrie: Distribua o mousse em taças individuais. Cubra e leve à geladeira por, no mínimo, 2 horas para firmar.
4. Sirva: Na hora de servir, decore com raspas de chocolate amargo ou frutas vermelhas frescas.

## Rabanada Assada com Canela (Light)

O sabor tradicional da rabanada, sem a fritura.

**Tempo de Preparo:** 10 minutos

**Tempo de Forno:** 20 minutos

**Rendimento:** 8 fatias

### Ingredientes:

- 8 fatias de pão de forma integral (ou pão francês amanhecido)
- 1 xícara de leite (integral, desnatado ou vegetal)
- 2 ovos grandes
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- Adoçante culinário a gosto (ou 1 colher de sopa de açúcar mascavo no leite)
- Para Polvilhar: Canela em pó e Xilitol (ou açúcar de coco)

### Modo de Preparo:

- 1.Prepare o Líquido: Em uma tigela, misture o leite, a baunilha e o adoçante. Em outra tigela, bata os ovos.
- 2.Umedeça: Mergulhe cada fatia de pão rapidamente na mistura de leite, certificando-se de que não fique encharcada demais.
- 3.Empane: Passe a fatia de pão umedecida no ovo batido, cobrindo os dois lados.
- 4.Asse: Distribua as fatias em uma assadeira forrada com papel manteiga (ou untada com um fio de azeite). Leve ao forno pré-aquecido a 200 graus por cerca de 10 minutos de cada lado, ou até que estejam douradas.
- 5.Finalize: Retire do forno e polvilhe generosamente com a mistura de canela e adoçante. Sirva quente.



# Dicas para o Dia Seguinte

- **Aproveite as Sobras:** O arroz natalino e a salada de quinoa ficam ótimos no dia seguinte! Guarde em potes herméticos na geladeira. O Tender (ou Lombo Vegetal) pode ser desfiado e usado como recheio de sanduíches integrais.
- **Hidratação:** Beba bastante água e chás digestivos (como hortelã e camomila) para auxiliar a digestão após a ceia.
- **Movimento:** Uma caminhada leve após as festividades ajuda a queimar o excesso de energia e melhora o humor.

**Feliz Natal e Boas Festas!**

Este eBook foi desenvolvido com dedicação  
pela nossa equipe do **Alimentando Fases.**

NUTRIÇÃO, ANCESTRALIDADE E SAÚDE  
PARA TODAS AS FASES DA VIDA.

