



RECEITA DE CEIA FIT DE NATAL

Para você aproveitar as festas
de fim de ano sem sair da dieta



**LADIES
CAMP**

www.blog.teamnogueira.com.br



RECEITA DE CHESTER AO MOLHO DE LARANJA

INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de suco de laranja
- 1 dente de alho descascado
- 1 cebola em pedaços
- 1 folha de louro
- 1 col sobremesa de curry
- 1/2 xícara (chá) de vinho branco seco
- 1 ave tipo Chester em temperatura ambiente(4kg)
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o suco de laranja, o alho, a cebola, o louro, o curry e o vinho.

Coloque o chester em uma travessa, regue com o molho e leve à geladeira por 4 horas, virando na metade do tempo.

Retire da marinada e seque com papel absorvente.

Coloque em uma fôrma. Leve ao forno alto, preaquecido, por 30 minutos.

Abaixe para médio, e asse por mais 1 hora e 15 minutos ou até o termômetro da ave subir, regando com o molho de 30 em 30 minutos.

Para você aproveitar as festas de fim de ano sem sair da dieta



RISOTO DE ARROZ NEGRO

INGREDIENTES

- 400 g de arroz negro
- 130 g de cebola bem picada
- 60 g ghee
- 400 ml de vinho branco seco
- 120 g de queijo parmesão ralado
- 2 litros de caldo de frango
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela de fundo grosso, coloque metade da ghee e refogue a cebola, que deve ficar transparente.

Acrescente o arroz e vá mexendo.

Quando estiver quase grudando na panela, coloque um pouco do vinho branco e do caldo de frango.

Repita a operação toda a vez que o arroz começar a pregar no fundo, mexendo sempre, por cerca de 30 minutos.

Quando o grão estiver quase al dente, colocar o restante da ghee e o queijo parmesão. Acerte o sal.



SALADA
WALDORF

INGREDIENTES

- 3 maçãs verdes com casca em cubos
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 lata de iogurte natural
- meia colher (sopa) de azeite
- 1 xícara (chá) de salsão bem picado
- meia xícara (chá) de nozes picadas
- meia xícara (chá) de uva-passa preta sem semente
- meio maço de folhas de alface crespa
- sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture a maçã com o suco de limão, o iogurte natural e azeite. Junte o salsão, as nozes e as uvas-passas e sirva a seguir sobre folhas de alface.

DICAS:

Reserve um pouco das nozes e das uvas passas para decorar a salada, polvilhando-as por cima.

Para evitar que as maçãs escureçam, deixe-as de cobertas com água e gotas de suco de limão.

Para você aproveitar as festas de fim de ano sem sair da dieta



TORTA DE RICOTA NATALINA

MASSA

- 1 xic de farinha de arroz
 - 1 xic de aveia em flocos
 - 3 col sopa de óleo de coco
 - 3 col sopa de mel
 - 2 col sopa de semente de linhaça
 - 2 col sopa de semente chia
 - 1 col sobremesa de adoçante forno e fogão
 - 2 pitadas de canela em pó
- Amassar tudo até ficar uma farofinha umida

RECHEIO

- 400g de ricota
 - 250g de cottage
 - 4 ovos
 - 2 col sopa de adoçante forno e fogão
 - Suco de 1 laranja
 - Raspas de 1 limão
 - 6 gotas de essência de baunilha
- Bater tudo no liquidificador até formar um creme homogêneo. Leve ao forno médio por aproximadamente 20 minutos. Fure com um palito, se sair sequinho estará pronto

Para você aproveitar as festas de fim de ano sem sair da dieta



Luma Monteiro é nutricionista da Team Nogueira, graduada em Nutrição, Coach de emagrecimento e Sommelier.



**LADIES
CAMP**

www.blog.teamnogueira.com.br