RECEITAS DE **BOAS FESTAS**

Unimed Piracicaba

Dez/2020

Bruschetta

Ingredientes:

PÃO:
1 e ½ xícara de coco ralado
6 ovos
1/2 xícara de queijo parmesão
6 colheres (sopa) requeijão
6 colheres (sopa) água
2 colheres (sopa) de fermento em pó

RECHEIO:
1 tomate grande bem picadinho
1 cebola picada
Sal, orégano, queijo e azeite a gosto

MODO DE PREPARO:
Bata todos os ingredientes no liquidificador exceto o fermento. Acrescente o fermento e misture sem bater. Forre uma assadeira com papel manteiga, despeje a massa. Asse em forno preaquecido até que fique douradinho (faça o teste do palito). Enquanto isso, pique o tomate e a cebola, tempere com o orégano, sal e azeite. Distribua sobre fatias de pão e sirva.

Unimed Piracicaba

Salada waldorf

Ingredientes:

3 maçãs verdes com casca cortada em cubos
2 colheres (sopa) de suco de limão
1 lata de creme de leite light
1 xícara (chá) de salsão bem picado
½ xícara (chá) de nozes picadas
½ xícara (chá) de uva passa preta sem semente
1 maço de chicória (pode utilizar outra folha de sua preferência)
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:
Em uma tigela, misture as maçãs com o suco de limão, o creme de leite e tempere com sal. Junte o salsão, as nozes e as passas e sirva a seguir sobre as folhas de chicória.
Dicas: Reserve um pouco as nozes e as uvas passas para decorar a salada, polvilhando-as por cima. Para evitar que as maçãs escureçam, deixe-as cobertas com água e gotas de suco de limão.

Unimed Piracicaba

Arroz integral com amêndoas

Ingredientes:

1 colher de azeite extra-virgem
2 cebolas pequenas picadas
3 xícaras de arroz integral
6 xícaras de água
1 e 1/2 xícara de amêndoas sem pele picadas
3/4 de xícara de salsinha picada

MODO DE PREPARO:
Numa panela grande, coloque o azeite em fogo alto. Acrescente a cebola até refogá-la. Adicione o arroz e refogue mexendo sempre durante 1 minuto. Junte a água e as amêndoas. Cozinhe em fogo alto até ferver. Abaixe o fogo e tampe. Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando, até o arroz ficar macio (acrescente água somente se necessário). Junte a salsinha e sirva.

Unimed Piracicaba

Salpicão

Ingredientes:

200g de frango desfiado e temperado
1 cenoura grande
1 pitada de sal
200ml de iogurte de kefir ou natural
Nozes e uva passa a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO:
Comece cozinhando o frango, desfie e tempere a gosto (sem muito sal). Rale a cenoura bem fina e misture tudo em uma vasilha. Misture bem e pronto.

Unimed Piracicaba

Farofa de castanha com linhaça e aveia

Ingredientes:

1 xícara farinha de amêndoas
1 xícara aveia em flocos
1 xícara castanha de caju
½ xícara linhaça
1 colher de chá manteiga
Uvas passas a gosto sem caroço
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:
Preaqueça o forno. Coloque as castanhas em uma assadeira e leve ao forno para dar uma leve tostada por 20 minutos. Deixe esfriar, coloque no liquidificador e bata com a linhaça até triturar bem.

Junte as farinhas com a mistura de castanhas em um bowl. Em um frigideira, refogue a cebola picada e o alho na manteiga até dourar, acrescente a mistura de farinhas, misture bem e deixe ficar crocante. Desligue, adicione uva passa e cenoura ralada. Se preferir utilize bacon,talos de aipo e salsinha; se preferir mais pro agridoce, uma opção é incluir 5 bananas da terra.

Unimed Piracicaba

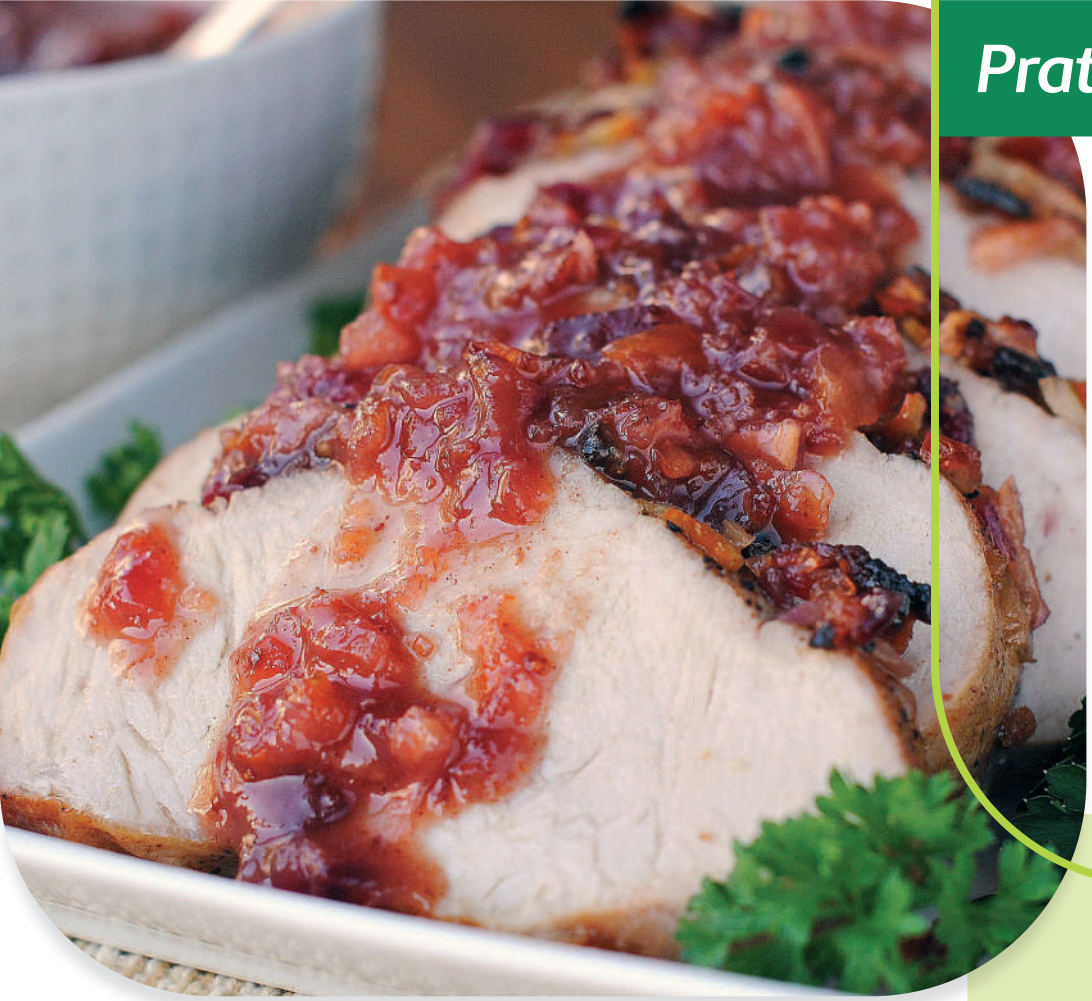
Chester com maçãs recheadas

Ingredientes:

1 chester
½ garrafa de vinho
Suco de 6 laranjas
1 colher de manteiga ghee
½ xícara (chá) de salsa picada
6 maçãs
150g de uvas passas
100g de nozes picadas
½ copo de vinho

MODO DE PREPARO:
Tempere o chester com o vinho e a laranja, de véspera. Misture a manteiga e salsa picada e besunte a ave. C oloque numa assadeira com metade do líquido. Cubra com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 200ºC, por aproximadamente 2 horas, regando-a sempre com o caldo de laranja e vinho em que passou a noite. Para o recheio das maçãs, coloque as uvas passas no vinho, com o adoçante e deixe de molho por meia hora. Faça uma cavidade no centro das maçãs e retire um pouco da polpa.
Recheie as maçãs com as passas e leve ao forno para assar, na última meia hora do chester, já com o papel alumínio retirado, para que a ave possa dourar. Decore-as maçãs com nozes. Para decorar o prato, distribua as maçãs recheadas em torno do chester, intercalando com uvas Itália e Rubi.

Unimed Piracicaba



Lombo com frutas vermelhas

Ingredientes:

1 lombo suíno de 800g
20g de ervas finas
10g de alecrim
20g de alho moído
sal e pimenta a gosto
50g de cebola
20g de alho
50g de margarina light
50ml de vinho tinto
150g de frutas vermelhas (morango, amora, framboesa e mirtilo)

MODO DE PREPARO:
Faça um marinado com as ervas, espalhe sobre o lombo e deixe descansar por 2h. Depois embrulhe a carne em papel alumínio e leve para assar em forno preaquecido por 30 min. Então retire o papel alumínio e deixe o lombo dourar por mais 20 min. Reserve.
Vamos para a calda. Primeiro é preciso refogar o alho e a cebola com a margarina, acrescentar o vinho e as frutas vermelhas. Depois é só deixar cozinhar até reduzir em 50% da quantidade inicial. Por último, é só fatiar o lombo e regar com a calda de frutas vermelhas.

Unimed Piracicaba

Pudim de tapioca e mirtilo

Ingredientes:

3 ovos
2/3 de xícara de tapioca em flocos
2 xícaras de leite vegetal de aveia ou arroz
200ml de leite de coco light
1 xícara de leite em pó desnatado
1 xícara de açúcar demerara (para o pudim)
1 xícara de açúcar demerara (para calda)
1 e ½ xícara de coco fresco
1 caixa de mirtillo

MODO DE PREPARO:
Deixe a tapioca de molho no leite por 2 horas; bata no liquidificador os outros ingredientes e metade da tapioca hidratada. Leve em banho-maria por 45 minutos ou até firmar. Tire da forma e leve para gelar.

Unimed Piracicaba

Chocotone Fit

Ingredientes:

6 ovos
1 colher de sopa de raspas de laranja ou essência de panetone
100g de xilitol
2 colheres sopa de fermento em pó
1 colher de sopa de gama xantana
300g de farinha de amêndoa
150g de gotas de chocolate 70%

MODO DE PREPARO:
Mexa os ovos com a essência de panetone até ficar homogêneo. Adicione o xilitol e mexa bem. Em seguida, adicione o fermento e a gama xantana até engrossar. Por último adicione a farinha de amêndoas na massa já grossa e as gotas de chocolate. Leve em forma própria por 50 minutos em forno preaquecido a 180 °C.

Unimed Piracicaba

Brownie funcional

Ingredientes:

3 ovos
1 xícara de chá de açúcar demerara em pó
½ xícara de chá de óleo de coco ou azeite
¾ de xícara de chá de biomassa de banana verde
¾ de xícara de chá de fécula de batata
150g de chocolate 70% cacau derretido
1 pitada de sal
1 colher de café de extrato de baunilha
1 colher de chá de fermento químico
Lascas de castanha do Brasil ou nozes a gosto

MODO DE PREPARO:
Dilua a biomassa de banana em água no fogo baixo; bata no liquidificador todos os ingredientes líquidos; inclua ingredientes secos e, por último, coloque o fermento e bata rapidamente. Coloque lascas de castanha do Brasil ou nozes, misture e asse em forno preaquecido a 180 graus por aproximadamente 35 minutos.

Unimed Piracicaba

Unimed Piracicaba

PROGRAMA
Medicina Preventiva

Dicas para as festas de Fim de Ano

Depois de se esforçar o ano inteiro para manter as medidas em dia, atacar a ceia de Natal como se fosse a última refeição da sua vida pode não ser uma boa ideia. O mesmo serve para a semana toda entre Natal e Ano Novo que a gente acaba se empolgando na comilança.

1: Não deixe de consumir aquela preparação que remete ótimas recordações. Lembrar esses momentos e poder ter esse prazer também faz parte de um bem-estar e boa saúde. Coma sem culpa, porém, com moderação. Deguste e aprecie o momento e aquela lembrança.
2. Faça escolhas. Não precisa experimentar tudo de tudo não é mesmo?! Escolha aquela preparação que mais te agrada.
3. Sempre acompanhe com salada. Prepare uma salada colorida com diferentes formas de cortes e temperos naturais.
4. Oleaginosas combinam com essas festas, como castanhas, nozes, amêndoas. Incluam elas nas preparações.
5. Cuidado com a farofa! Não exagere na quantidade.
6. Tenha frutas! São ótimas para acompanhar tanto a ceia como para sobremesas, como: uvas, mangas, frutas secas, abacaxi, romã. Também podem participar das preparações.
7. Diga adeus a seus costumes errados e faça promessas para um novo ano com muita saúde e bem-estar.
8. Esqueça tudo o que não deu certo neste ano e faça um novo começo para se ter um novo fim. Nunca é tarde para mudar para melhor.
9. Não se culpe se algo não acontecer como planejado! Aprecie esse momento único que acontece apenas nessa data do ano.
10. Para manter a dieta saudável, você não precisa ser radical em sua ceia. Confraternize com a sua família e amigos, o mais importante das festas de fim de ano é estar perto de quem te faz bem.

O desejo é que todos possam entrar no ano novo com alegria e esperança no coração, sem arrependimentos, sem qualquer sentimento negativo. Um novo ano vai começar, e é tempo de renovar, recomeçar, de tentar novamente.

O que ficou por fazer, pode agora ser feito. O que ficou por sonhar, deve agora ser sonhado. Nunca desista de seus sonhos e objetivos!

Feliz Natal e um Próspero Ano Novo!

Unimed Piracicaba

unimedpiracicaba.com.br

ANS - nº 31572-9

Responsável Técnico: Dr. Carlos Joussef - CRM-SP 46.569

Dr. Jose Durval Fraga Moreira
Diretor Clínico do Hospital Unimed

Dr. Ricardo Amalfi
Diretor Técnico do Hospital Unimed

Dr. Carlos Alberto Joussef
Presidente da Unimed de Piracicaba

Dr. Walter Alonso Checoli
Diretor Administrativo

Dr. Juliano César Padovani
Diretor de Promoção à Saúde

Dr. José Marcio Z. de Moraes
Diretor Institucional, de Integração e Fomento ao Cooperativismo