**21/12/2020**

**Ceia de Natal: é possível economizar e ter uma mesa farta**

*Especialista dá opções para que a noite de Natal esteja saborosa e saudável.*

Além da preocupação, do medo e da insegurança que o ano de 2020 trouxe com a pandemia da COVID-19, os brasileiros estão tendo que lidar com o aumento dos preços, principalmente dos alimentos no decorrer do ano, e muitos terão que reinventar na hora de fazer a tão esperada Ceia de Natal.

Nessa época especial, festiva e cheia de fartura e abundância de opções, algumas famílias terão a difícil tarefa de realizar determinadas mudanças nos preparativos para esse dia, que neste ano deverá ser simples, bonita e barata para a maioria dos brasileiros.

A coordenadora do curso de Nutrição do Centro Universitário São Camilo, Sandra Chemin, explica que é possível organizar uma ceia incrível sem gastar muito: “Apesar de ser um verdadeiro desafio, pois os preços estão cada vez mais em alta, a ceia pode ser econômica, fácil e sem ingredientes sofisticados. Para torná-la mais atrativa podemos dividi-la em entrada, acompanhamento, prato principal e sobremesa”. Veja algumas opções mais em conta.

**RECEITAS DE NATAL**

**ENTRADAS**

**BRUSCHETTA COM MOZARELA DE BÚFALA**

INGREDIENTES

1 pão italiano pequeno ou o pão que preferir

1 tomate

50g de queijo mozarela de búfala

50g de queijo parmesão ralado

1 dente de alho

1 colher de sopa de azeite

Manjericão a gosto

**MODO DE PREPARO**

Comece cortando os tomates. Tire as sementes e corte em cubos bem pequenos.

Corte a mozarela de búfala em cubos pequenos também. Se preferir, em vez da mozarela pode colocar outro queijo que preferir.

Misture os dois em um recipiente e acrescente o sal e o manjericão (se você tiver manjericão fresco, melhor). Regue com bastante azeite de oliva. Pique o alho bem picado e misture junto.

Corte os pães, despeje um fio de azeite e coloque em uma forma. Coloque a mistura por cima e coloque um pouco de queijo parmesão ralado.

Leve ao forno pré-aquecido a 220° por cerca de 15 minutos.

**AMENDOIM JAPONÊS SALGADO**

INGREDIENTES

1 kg.de amendoim cru e descascado

1 colher (café) de bicarbonato de sódio

1/2 xícara (chá) de água

1 xícara (chá) de açúcar

1/2 xícara (chá) de molho shoyu

1 colher (sopa) de manteiga

1 colher (chá) de sal

**MODO DE PREPARO**

Coloque em uma tigela e misture a água, o sal, o bicarbonato de sódio e o açúcar.

Coloque os amendoins em uma tigela e coloque 4 colheres (sopa) da mistura da água, misture. Em seguida passe na farinha de trigo e peneire.

Repita esse processo 4 vezes.

Coloque em uma panela a manteiga,1 colher (sopa) de açucar,1/3 xícara (chá) de água e o shoyu. Deixe ferver por 7 minutos.

Coloque os amendoins no forno pré-aquecido à 160 graus por 30 minutos.

Coloque a calda sobre os amendoins e mexa.

Leve os amendoins ao forno pré-aquecido à 220 graus por 10 minutos.

**ACOMPANHAMENTOS**

**ARROZ NATALINO SIMPLES COM ERVILHA, CENOURA E PRESUNTO**

INGREDIENTES

2 xícaras de arroz

1 cenoura média cozida picadinha

150 g de ervilha em conserva

2 ovos

200 g de presunto cortado em cubinhos

Salsinha e cebolinha picadas a gosto

**MODO DE PREPARO**

Refogue o arroz e jogue a água quente. Quando iniciar a fervura introduzir a cenoura, a ervilha e o presunto. Acerte o sal

Faça os ovos mexidos com um pouco e sal, salsinha e cebolinha em uma frigideira. Reserve. Quando o arroz estiver pronto e soltinho, adicione a fritada de ovo

**ARROZ COM SELETA DE LEGUMES**

Idem à receita acima, exceto o presunto e ovos.

**ARROZ COM UVAS PASSAS E AMÊNDOAS LAMINADAS**

INGREDIENTES

1 colher (sopa) de manteiga

2 xícaras (chá) de arroz lavado e escorrido

1 xícara (chá) de uva-passa preta

½  xícara (chá) de amêndoa sem pele , picada

### **MODO DE PREPARO**

Em uma panela aqueça a manteiga e refogue o arroz. Acrescente a água fervente. Misture bem. Deixe cozinhar em fogo baixo, em panela parcialmente tampada por 15 minutos ou até que o arroz fique bem seco. Retire do fogo e misture as uvas passas e as amêndoas. Tampe a panela e deixe descansar por 10 minutos.

**FAROFA DE BANANA**

INGREDIENTES

1 ½ xícara (chá) de farinha de mandioca torrada

2 bananas-prata

½ cebola roxa

1 dente de alho

2 colheres (sopa) de manteiga

sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

**MODO DE PREPARO**

Descasque as bananas, a cebola e o alho. Corte as bananas em meias-luas médias, a cebola em cubos pequenos e pique fino o alho.  
Coloque a manteiga numa panela média e leve ao fogo médio. Quando derreter, junte a cebola, tempere com uma pitada de sal e refogue até murchar. Acrescente o alho e refogue por mais 1 minuto para perfumar.  
Adicione os pedaços de banana, tempere com sal e pimenta a gosto e misture delicadamente por 1 minuto - cuidado para não desmanchar demais os pedaços. Por último, junte a farinha de mandioca, aos poucos, misturando com a espátula para incorporar. Deixe cozinhar por mais 5 minutos para ficar crocante, mexendo de vez em quando. Prove e acerte o sal e a pimenta.

**FAROFA DE BACON**

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de óleo

60 g de bacon cortado em cubos

2 colheres de sopa de cebola picada

¼ xícara de ameixas pretas (secas) picadas (opcional)

2 xícaras de chá de farinha de mandioca torrada

1 colher de sopa de salsinha picada (opcional)

Sal e pimenta do reino

**MODO DE PREPARO**

Pique a cebola e o alho. Corte as ameixa.  
frite o bacon no óleo. Quando estiver frito, junte a cebola e o alho e ameixa e refogue por mais 1 minuto para perfumar.  
Adicione os pedaços de ameixa (opcional), tempere com sal e pimenta a gosto e misture. Por último, junte a farinha de mandioca, aos poucos, misturando com a espátula para incorporar. Deixe cozinhar por mais 5 minutos para ficar crocante, mexendo de vez em quando. Prove e acerte o sal e a pimenta.

**PRATOS PRINCIPAIS**

**FRANGO DESOSSADO RECHEADO COM FARINHA DE MILHO, BACON E AZEITONA**

INGREDIENTES

1 frango grande desossado

1 xícara (chá) de caldo de laranja

1 colher (sopa) de tempero pronto ou de sua preferencia

Sal a gosto

Farofa

200 g de bacon picado

1 cebola picada

100 g de margarina ou manteiga

1 pimentão de sua preferência

1/2 xícara de azeitona picada

50 g de queijo ralado

250 g de farinha de milho

½  xícara (chá) de cebolinha verde

Salsinha

## MODO DE PREPARO

Em uma frigideira grande, frite o bacon. Junte a cebola e refogue.

Coloque a margarina ou manteiga e deixe-a derreter. Coloque o pimentão, a cenoura, as azeitonas, a farinha de milho e o queijo ralado. Misture até se agregarem todos os ingredientes.

A seguir, junte a cebolinha, a salsinha e mexa. Desligue e reserve. Em um refratário, coloque o frango já desossado. Tempere com o sal, caldo de laranja e o tempero de sua escolha. Deixe por cerca de 30 minutos (para pegar gosto). A seguir, recheie com a farofa. Costure com linha grossa e agulha a abertura. Leve ao forno médio (150º) por 15 minutos. Mude para 180º por aproximadamente 20 minutos, até dourar.

**BOLO DE PERNIL**

750g de pernil suíno moído

Linguiça calabresa defumada sem pele triturada ou ralada

Sal e pimenta-do-reino branca

1/2cebola ralada

1ovo

2 colheres de sopa de queijo ralado

1/2xícara (chá) de farinha de rosca ou 2 pães amanhecido

1 xícara de legumes cozidos picados (pode ser batata, cenoura, mandioca)

8 tomates cereja

**MODO DE PREPARO**

Misture todos os ingredientes, exceto o queijo ralado e deixe em repouso na geladeira por 30 minutos.

Estenda a massa com as mãos sobre papel-alumínio até formar um pinheiro

Cubra com 1 colher de farinha de rosca misturada com queijo ralado

Asse em forno médio preaquecido (200 °C) por 1 hora. Retire o papel com cuidado para não se queimar e mantenha no forno até dourar.

**CHESTER COM CALDA DE LARANJA**

1 ave Chester ou Buster

3 xícaras (chá) de suco de laranja

1 cebola pequena

3 colheres (sopa) de melado de cana

½ xícara de melado para finalização

2 colheres (chá) de amido de milho

2 colheres (sopa) de mostarda

1 colher (chá) de gengibre ralado

3 dentes de alho

1 tablete de Caldo de Legumes

2 xícaras (chá) de gomos de laranja

Sal e pimenta à gosto

**MODO DE PREPARO**

Descongele a ave antes de iniciar a receita.

Para a marinada: Em um liquidificador ou processador de alimentos, junte o suco de laranja com o melado, a mostarda, a cebola, o alho e o gengibre ralado. Bata por pelo menos 2 minutos ou até que fique bem líquido e homogêneo.

Em uma assadeira, coloque a ave na marinada e deixe na geladeira por 2 horas, fechado e protegido.

Pré-aqueça o forno a 200 graus e coloque a ave com a marinada, regando-o a cada 20 minutos, por cerca de 1 hora e 45 minutos.

Faltando 10 minutos para finalizar, passe mais melado generosamente por cima de todo a ave e não regue mais com a marinada.

Retire o do forno, separe-o em outra travessa e passe todo o conteúdo da marinada pra uma panela. Se necessário, passe a marinada por uma peneira.

Limpe” a forma com 2 xícaras de caldo de galinha bem quente e coloque o resto da mistura na panela também.

Cozinhe tudo em fogo bem baixo, adicione os gomos de laranja, c adicione sal e pimenta á gosto.

Finalize adicionando o amido diluído em uma colher de sopa de água gelada.

Espere engrossar e regue a ave com essa mistura antes de levar á mesa.

**LOMBO ASSADO COM CEBOLAS CARAMELADAS**

INGREDIENTES

1 lombo temperado de aproximadamente 1,5 kg

2 colheres (sopa) de margarina

2 colheres (sopa) de shoyu

1,5kg de cebolas bolinha, cortadas em fatia finas

4 colheres (sopa) de azeite

1 colher (chá) de sal

1 colher (sopa) de açúcar

**MODO DE PREPARO**

Descongele o lombo em geladeira da noite para o dia.

Misture a margarina com o shoyu.

Acomode a carne em uma assadeira e unte com a mistura de margarina e shoyu.

Cubra com papel alumínio e leve ao forno preaquecido em temperatura média para assar por 1 hora.

Enquanto o lombo assa, aqueça uma panela grande e coloque nela o azeite, as cebolas fatiadas, o sal e o açúcar.

Cozinhe mexendo de vez em quando até dourar bem.

Retire o alumínio do lombo, pincele a superfície com os líquidos da assadeira e deixe no forno por mais 30 minutos para dourar.

Sirva o lombo fatiado, coberto com a cebola caramelada.

**MOUSSE DE MARACUJÁ**

INGREDIENTES

1 lata de leite condensado

1 lata de suco de maracujá (medida pela lata de leite condensado)

1 lata de creme de leite sem soro

½ xícara de açúcar

1 xícara de polpa de maracujá

**MODO DE PREPARO**

Em um liquidificador, bata o creme de leite, o leite condensado e o suco concentrado de maracujá.

Em uma tigela, despeje a mistura e leve à geladeira por, no mínimo, 4 horas.

Para a **calda**, você só precisa misturar 1 xícara de polpa de maracujá com 1/2 xícara de açúcar. Leve à uma panela, em fogo baixo, mexa bem e deixe ferver.

Mexa mais um pouco até ficar em ponto de calda e depois leve à geladeira junto com o mousse.

**PAVÊ DE CHOCOLATE**

INGREDIENTES

1 lata de creme de leite

1 lata de leite (a mesma medida da lata de creme de leite)

2 latas de leite condensado

2 gemas

2 colheres de maisena

3 colheres de chocolate em pó ou achocolatado

Biscoito maisena

Leite para molhar os biscoitos

Raspas de chocolate (opcional)

Manteiga sem sal ou margarina, só para dar o ponto

**MODO DE PREPARO**

Primeiro, pegue a lata de leite condensado, as gemas, a maisena e o leite e coloque no fogo e deixe até que fique um creme e reserve.

Coloque a segunda lata de leite condensado com um pouco de margarina e o chocolate. Deixe no fogo até ficar um creme tipo brigadeiro. Desligue o fogo e junte com o creme de leite.

**Montagem**

Coloque primeiro o creme branco. Em seguida, mergulhe os biscoitos no leite e coloque sobre o creme branco.

Depois, coloque o creme preto e acrescente as raspas de chocolate sobre ele. Deixe no congelador durante 2 horas.