



Boas Festas!

O Natal está próximo, e é tempo de ressignificar. Aproveite esse momento e faça o que te faz bem. Não adie a felicidade para o futuro, encontre motivos para ser feliz no presente. A beleza da vida não está apenas nas grandes conquistas, mas sim intensidade dos pequenos momentos. Inicie 2025 com sentimentos renovados. Ame mais, abrace mais e se permita mais.

QUIMIOTERAPIA

Unimed 
Regional Jaú

Viva, comemore e seja Feliz! Nesse período, não é necessário se privar de consumir alimentos. Orientamos consumir com moderação, deguste com calma para sentir todo sabor e carinho, brinde com sua bebida preferida e jamais se sinta culpado por isso.

Seguem algumas dicas para sua festa:

- Alimentos frescos e preparações com menor teor de gordura animal e frituras.
- Prefira molhos de frutas, de tomate, preparações assadas, cozidas, ensopadas, grelhadas.
- Sobremesas a base de frutas.
- Aposte em salada de frutas, mousses de frutas com iogurte, doces sem adição de açúcar branco.
- Optar por mel orgânico, açúcar de coco, mascavo ou demerara em pequenas quantidades (nas preparações).
- Verduras e legumes devem fazer parte das ceias.
- Escolha saladas, grelhados, assados (aves, peixes, carnes etc.), para fazer parte de recheios de tortas, nas farofas ou no arroz colorido.
- Opte por bebidas zero álcool (caso não consiga evitar).
- Evite o exagero.
- Fracionar o consumo em pequenas porções ao longo das festas.
- Não consumir pratos “cheios”, mas saborear em volumes pequenos.

Alguns exemplos de trocas:

- Farofa de embutidos (bacon, linguiça etc.) – trocar por farofa de ovos, de banana, de abacaxi, de ervas, de castanhas, farofa de aveia com castanhas, de abobrinha, de couve, de maçã.
- Assados gordurosos (pernil, tender, cupim, picanha) – trocar por peixes assados, aves como frango, aves de Natal, peru, lombo suíno, cortes magros bovinos: filé, alcatra, patinho, coxão mole, coxão duro, lagarto.
- Molhos gordurosos a base de manteiga, creme de leite – trocar por molhos a base de tomate caseiro, iogurte desnatado, queijo cottage, maracujá, abacaxi, molho pesto, ervas etc.
- Evitar embutidos (bacon, presunto, linguiça, salsicha, peito de peru, salame, presunto cru, mortadela etc.) - trocar por legumes e verduras para recheios de pães e tortas, frango, peixes, crustáceos (atum, sardinha, bacalhau, peixes em geral).



Pratos Frios

Salada de Frango

Ingredientes:

- 100 g de peito de frango
- 1 pé de alface-americana
- 2 colheres de chá (cheias) de cebola picada
- 1 colher de sopa (cheia) de pimentão vermelho picado
- 1 colher de café de azeite
- 10 gotas de limão
- 1 colher de café de salsa e cebolinha
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Higienize a alface, a salsinha, a cebolinha e o limão.
2. Lave bem o pedaço de frango e passe limão e sal.
3. Cozinhe em água com metade da cebola. Deixe a água secar um pouco.
4. Reserve o frango e deixe esfriar.
5. Faça um molho, batendo bem a cebola picada com o azeite, o pimentão, a salsa e a cebolinha, um pouquinho de água e sal. Misture o molho com o frango.
6. Distribua a alface ao redor de uma travessa, coloque o frango no centro e sirva.

Farofa fria

Ingredientes:

- 1 cebola grande picada
- 5 tomates picados
- 5 ovos cozidos picados
- 300 g de azeitonas verdes picadas
- 1 pimenta dedo-de-moça picada, sem sementes
- Salsinha, cebolinha e manjeriço a gosto
- Suco de 2 limões
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Orégano
- 3/4 de copo de azeite de oliva
- 3/4 de copo de óleo
- 4 copos de farofa (de mandioca) pronta de sua preferência
- 2 copos de farinha de milho

Modo de preparo:

1. Numa tigela grande misture a cebola, o tomate, os ovos, a azeitona, cheiro verde. Tempere com limão, sal, pimenta e orégano.
2. Coloque os óleos e por último as farinhas, misture bem.
3. Prove o sal e leve à geladeira antes de servir.



Pratos Quentes

Peru de Natal

Ingredientes:

- 1 peru de 5 kg
- 100 g de manteiga
- 1/2 xícara (chá) de vinho branco
- 1 tangerina (ou laranja)
- Ramos de sálvia para decorar

Modo de preparo:

1. Para manter a textura, o certo é descongelar o peru de maneira lenta e uniforme. Para isso, coloque o peru ainda na embalagem sobre uma assadeira e leve para a geladeira. Deixe descongelar por cerca de 48 horas.
2. Preencha o forno a 220° C (temperatura alta). Separe um pano de prato velho e limpo. Corte o pano ao meio para formar um quadrado - ele vai ser usado na hora de secar e assar o peru, depois descartado.
3. Retire o peru (descongelado) da geladeira e reserve os miúdos para fazer o molho. Para amenizar o sabor artificial do tempero pronto: coloque o peru numa tigela grande e lave sob água corrente. Cubra com água limpa e deixe de molho por 10 minutos. Descarte a água e repita o mesmo processo mais uma vez - isso serve para tirar o excesso de tempero do peru.
4. Numa panela, derreta a manteiga com o vinho e desligue o fogo.
5. Com o pano de prato, seque bem o peru e transfira para a assadeira. Coloque o pano na panela com o vinho e a manteiga derretida; esprema para retirar o excesso e cubra o peito e as asinhas do peru com o pano. Cruze as coxas e amarre com um barbante ou coloque sob a pele do peru. Corte a tangerina ao meio e coloque uma metade na cavidade, deixando outra para tampá-la.
6. Leve a assadeira ao forno e deixe assar por 30 minutos. Reduza a temperatura para 180° C (temperatura média) e continue assando por mais 3 horas - a cada 30 minutos, retire o peru do forno e pincele com o vinho e a manteiga.
7. Atenção: se você for fazer o molho com o caldo caseiro, depois da primeira meia hora de forno vai precisar colocar os legumes e miúdos para assar por 1 hora junto com o peru.
8. Para verificar se o peru está assado, fure a coxa com uma facinha: se o líquido escorrer limpo, sem sangue, está no ponto. Se tiver sangue, é sinal de que ainda está cru e deve assar por mais alguns minutos. Caso a pele do peru comece a dourar em excesso, cubra com um pedaço de papel-alumínio.
9. Quando o peru terminar de assar, retire a assadeira do forno e, com uma pinça, retire e descarte o pano da ave. Se quiser, decore com ramos de sálvia, pincele-os com o restinho de manteiga e vinho e leve ao forno por mais 10 minutos, apenas para terminar de dourar o peito.
10. Transfira o peru para uma tábua de corte. Cubra com papel-alumínio para não esfriar e deixe descansar por cerca de 10 minutos antes de servir.

Filé de peixe com requeijão



Ingredientes:

- 1 kg de filé de pescada
- 1 xícara de (chá) de molho de tomate
- Suco de 2 limões
- 1 xícara de chá de requeijão light
- Queijo parmesão ralado grosso
- Sal a gosto



Modo de preparo:

1. Tempere o peixe com sal e limão.
2. Arrume-os numa travessa refratária e regue com molho de tomate e requeijão.
3. Polvilhe com o parmesão.
4. Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos ou até que esteja gratinado.

Lombo assado

Ingredientes:

- 1,5 kg de lombo de porco
- 1 cebola média, em pedaços
- 1/2 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1/4 de xícara de azeite
- 4 dentes de alho
- 4 folhas de louro



Modo de preparo:

1. Faça vários furos na carne e reserve.
2. Bata os temperos no liquidificador e passe no lombo essa mistura.
3. Coloque em uma assadeira, cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido, a 200° C, por 30 minutos.
4. Enquanto a carne assa, adicione 1/2 xícara de água para criar um pouco de caldo.
5. Fure com uma faca, se estiver cozida, não escorrerá líquido e a faca deslizará bem.
6. Retire o papel-alumínio, vire o lombo e asse até dourar, sempre acrescentando água à medida que for secando. Corte em fatias e sirva com o caldo da assadeira.

Arroz com passas

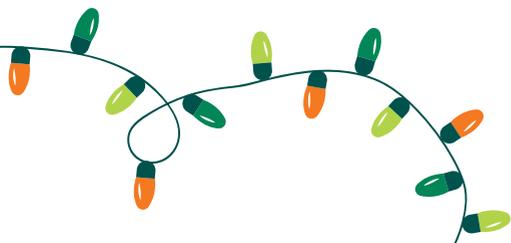
Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz
- 2/3 de xícara (chá) de uva-passa branca
- 1/2 cebola
- 1 dente de alho
- 4 xícaras (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de vinho branco
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 folha de louro
- 2 cravos-da-índia
- 1 colher (chá) de sal



Modo de preparo:

1. Numa tigela pequena, regue as uvas-passas com o vinho branco e deixe de molho. Enquanto isso, numa chaleira, leve um pouco mais de 4 xícaras (chá) de água ao fogo alto para ferver. Descasque e pique fino a cebola, descasque o alho e espete os cravos no dente sem casca.
2. Leve uma panela média ao fogo baixo. Quando aquecer, regue com o azeite, adicione a cebola, o alho e a folha de louro. Tempere com o sal e refogue por cerca de 2 minutos até murchar.
3. Acrescente o arroz e mexa bem para envolver todos os grãos com o azeite. Regue com 4 xícaras (chá) da água fervente, misture, aumente o fogo para médio e deixe cozinhar – não mexa mais.
4. Assim que a água começar a secar e atingir o mesmo nível do arroz, diminua o fogo e tampe parcialmente a panela. Deixe cozinhar até que o arroz absorva toda a água – para verificar, afaste delicadamente alguns grãos fazendo um buraco.
5. Desligue o fogo e mantenha a panela tampada por 5 minutos para que os grãos terminem de cozinhar no próprio vapor. Solte o arroz com um garfo e descarte o alho e a folha de louro. Transfira para uma tigela grande.
6. Coloque a manteiga numa frigideira e leve ao fogo médio. Quando derreter, adicione a as uvas-passas (com o vinho) e mexa por cerca de 2 minutos para perfumar. Misture ao arroz e sirva a seguir.



Filé de frango marinado (com laranja e alecrim)

Ingredientes:

- 2 filés de peito de frango (cerca de 200 g cada)
- 1 xícara (chá) de caldo de laranja (coado)
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 dente de alho (descascado e amassado)
- 2 colheres (chá) de amido de milho
- 1 ramo de alecrim fresco
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora



Modo de preparo:

1. Numa tigela, coloque o alho, o alecrim, o caldo de laranja, 1 colher (sopa) de azeite e misture. Mergulhe os filés de frango, tampe e deixe marinar por 20 minutos em temperatura ambiente.
2. Passado o tempo da marinada, com uma pinça, transfira os filés de frango para um prato – deixe escorrer bem o líquido da marinada e seque os filés com papel toalha.
3. Leve uma frigideira grande ao fogo médio. Quando aquecer, regue com 1 colher (sopa) de azeite. Tempere os filés de frango com sal e coloque um ao lado do outro na frigideira, com a parte de cima (a mais lisinha) em contato com o fundo. Deixe dourar por 2 minutos de cada lado e abaixe o fogo – esse processo vai selar a carne e manter o filé suculento.
4. Abaix o fogo e deixe o filé de frango terminar de cozinhar por mais 3 minutos de cada lado. Atenção: o tempo pode variar dependendo do tamanho e da espessura do filé, e o fogo tem que estar baixo mesmo, do contrário a carne queima por fora e fica crua por dentro.
5. Enquanto isso, dissolva o amido de milho no líquido da marinada e tempere com uma pitada de sal e uma de pimenta – esse líquido vai virar o molho do filé de frango.
6. Transfira os filés dourados para um prato e mantenha a frigideira em fogo baixo. Regue com o líquido da marinada de uma só vez (com o alho e o alecrim) e, com uma espátula de silicone, raspe bem o fundo da frigideira para dissolver os queimadinhos – eles dão mais sabor ao molho. Continue mexendo em fogo baixo por cerca de 3 minutos, até formar um molho levemente espesso.
7. Transfira o molho para uma tigela (ou molheira) passando por uma peneira. Sirva os filés de frango com o molho.
8. Você pode deixar o filé de frango marinando por mais tempo na geladeira, no máximo por 12 horas. Nesse caso, além de tirar a tigela da geladeira, retire os filés da marinada para que percam o gelo 10 minutos antes de grelhar.



Bacalhoadada

Ingredientes:

- 1,6 kg de lombo de bacalhau em postas (6 postas)
- 4 batatas asterix (ou baraka)
- 2 pimentões amarelos
- 2 pimentões vermelhos
- 2 xícaras (chá) de tomate-cereja
- 2 cebolas
- 2 cabeças de alho
- 1 xícara (chá) de azeitona verde
- 1½ xícara (chá) de azeite
- 3 ramos de louro
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto



Modo de preparo:

1. Na véspera, lave as postas de bacalhau sob água corrente para retirar o excesso de sal. Transfira para um refratário (ou tigela), cubra com água e deixe de molho por 24 horas na geladeira - troque a água pelo menos 5 vezes durante o processo, sempre com água fria.
2. No dia do preparo, preaqueça o forno a 200º C (temperatura média).
3. Faça o pré-preparo: lave e seque os pimentões e os tomates. Corte cada pimentão ao meio, no sentido do comprimento e descarte as sementes; corte as metades em 2 tiras e as tiras em 3 pedaços. Descasque e corte as cebolas em quartos. Lave bem a casca das batatas com uma escovinha para legumes, corte cada uma ao meio, no sentido do comprimento, e cada metade em 6 pedaços.
4. Escorra a água do bacalhau e passe as postas sob água corrente. Corte cada posta ao meio, no sentido da largura - no total você vai ter 12 pedaços. Transfira o bacalhau para uma panela e cubra com água. Junte as folhas de louro, as cabeças de alho e leve ao fogo médio. Quando começarem a subir as primeiras bolhas, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 5 minutos.
5. Com uma escumadeira (ou pinça), retire as postas de bacalhau da água e transfira para um refratário. Mantenha a panela com a água no fogo e coloque batatas. Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos, elas devem estar cozidas mas ainda firmes - espete com um garfo para verificar.
6. Passe as batatas, as cabeças de alho e os ramos de louro por um escurridor e deixe escorrer bem a água.
7. Regue o fundo de uma assadeira grande de 40x35 cm com ½ xícara (chá) de azeite (caso seu forno for pequeno, divida a receita em duas assadeiras). Disponha as postas de bacalhau deixando espaço entre cada uma. Entre as postas, distribua as batatas, os pedaços de pimentão, os tomates, as cebolas, as cabeças de alho, as azeitonas e as folhas de louro. Tempere os legumes com sal e pimenta a gosto e regue tudo com o azeite restante.
8. Cubra a assadeira com papel-alumínio e leve ao forno para assar por 30 minutos. Retire o papel-alumínio, regue o bacalhau e os legumes com o líquido da assadeira e deixe assar por mais 15 minutos. Retire do forno e sirva a seguir com o molho de azeite e ovos.

Nhoque de batata

Ingredientes:

- 6 batatas médias
- 1 xícara de farinha de trigo
- Sal a gosto

Molho:

- 1 lata de molho de tomate
- 1/2 cebola
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 tabletes de caldo de carne (natural/caseiro)
- 1/2 kg de carne moída
- 1 pacote de queijo ralado

Modo de preparo:

1. Cozinhe as batatas, em água, até que estejam macias.
2. Descasque-as e passe pelo espremedor ainda quentes.
3. Vá acrescentando a farinha aos poucos e o sal, amasse bem.
4. Coloque a massa sobre uma mesa enfarinhada e faça rolinhos.
5. Corte cada rolinho em pedaços de mais ou menos 2 cm.
6. Leve ao fogo, em uma panela com bastante água temperada com sal.
7. Quando a água ferver, vá colocando os nhoques, até eles começarem a subir.
8. Coloque água fria em uma bacia com um escorredor dentro, retire os nhoques já cozidos e coloque-os no escorredor para dar choque térmico.
9. Repita o processo até toda massa estar cozida.
10. Escorra bem e coloque o nhoque em um refratário, reserve.

Molho:

1. Pique a cebola, bem miudinha e, em uma panela, frite com azeite.
2. Acrescente a carne e os tabletes de caldo de carne.
3. Mexa bem, quando a carne já estiver cozida, acrescente o molho e deixe cozinhar por mais 4 min.
4. Despeje-o sobre o nhoque, salpique queijo em cima e leve ao forno para gratinar.

Molho de maracujá para assados

Ingredientes:

- 1/2 xícara de chá de suco de maracujá azedo, natural (com sementes)
- 1 xícara de chá de água
- 1/2 colher de sopa de mel (somente para quebrar o azedo do maracujá)
- 1/2 colher de sopa de maisena

Modo de preparo:

1. Cozinhe o suco de maracujá, a água, mel e a maisena, durante 5 minutos mais ou menos e está pronto. Sirva quente com assados.



Sobremesas

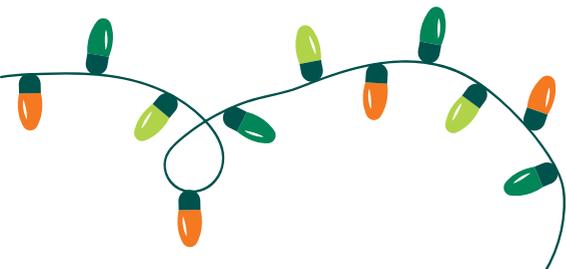
Rabanada assada

Ingredientes:

- 250g de pão francês ou caseiro (10 fatias ou 5 unidades)
- 495ml de leite de aveia ou vaca (3 copos americanos pequenos)
- 2 ovos
- 36g de Açúcar de coco/mascavo ou farinha de maçã (3 colheres de sobremesa cheias)
- 12g de canela em pó (3 colheres de café cheias)

Modo de preparo:

1. Com uma faca de serra, retire a casca dos pães, deixando casca apenas na parte de baixo de cada pão.
2. Depois corte cada pão em fatias com mais ou menos 1 centímetro de espessura. Reserve.
3. Em uma tigela, coloque 495 ml de leite de aveia, 2 ovos batidos, 3 colheres de sobremesa cheias de açúcar de coco ou farinha de maçã ou mascavo. Misture bem.
4. Mergulhe as fatias de pão nesta mistura, molhando bem, mas mantendo as fatias firmes.
5. Arrume as fatias de pão molhadas em uma assadeira untada com manteiga e levemente polvilhada com canela a gosto.
6. Leve ao forno médio preaquecido a 180° por 30 minutos.
7. Vire as rabanadas e volte novamente ao forno por 10 minutos.
8. Retire do forno e passe e polvilhe canela a gosto. Sirva em seguida.



Cocada de forno



Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de coco fresco ralado (1 coco tem cerca de 200g)
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga derretida

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180 °C (temperatura média). Unte com manteiga um refratário raso que comporte cerca de 500 ml.
2. Numa tigela pequena, quebre um ovo de cada vez e transfira para outra tigela maior – se um estiver estragado, você não perde a receita. Junte a manteiga e misture com o batedor de arame. Adicione o açúcar, aos poucos, mexendo bem a cada adição. Acrescente o coco ralado e misture com uma espátula para incorporar.
3. Transfira a massa para o refratário e leve ao forno para assar por cerca de 40 minutos, ou até ficar bem dourada – a cocada vai ficar com uma casquinha crocante mas ainda cremosa no centro.
4. Retire do forno e deixe esfriar em temperatura ambiente antes de servir. Essa cocada também fica uma delícia servida gelada.
5. **TEM QUE SER FRESCO!**

O coco fresco ralado fino dá mais sabor e cremosidade para a cocada, lembra até gosto de quindim. Ralado grosso (assim como a versão ralada congelada) dá textura crocante e visual rústico, mas o creme de ovos e açúcar não absorve o sabor da fruta. Já o coco ralado seco não é indicado para essa receita, a cocada fica seca e sem sabor.





Mousse de chocolate (com manga e maracujá)

Ingredientes:

- 1 manga
 - 1 maracujá
 - 150 g de chocolate amargo picado (55% cacau)
 - ½ xícara (chá) de água
 - Cubos de gelo
- 
- 
- 

Modo de preparo:

1. Descasque e corte a manga em cubos de 1,5 cm e transfira para uma tigela. Corte o topo do maracujá e junte a polpa com as sementes à manga. Misture delicadamente para não desfazer os pedaços da fruta e reserve na geladeira.
 2. Preencha uma tigela grande de vidro (ou inox) com cubos de gelo e um pouco de água – ela vai ser usada para fazer um banho-maria invertido. Separe 4 tacinhas para montar a sobremesa.
 3. Coloque a ½ xícara (chá) de água numa panela pequena e leve ao fogo médio. Quando começarem a aparecer as primeiras bolhinhas no fundo da panela, desligue o fogo. Junte o chocolate picado e mexa com uma espátula de silicone até derreter completamente.
 4. Transfira o chocolate derretido com água para uma outra tigela grande de vidro (ou inox) – raspe bem todo o chocolate com a espátula.
 5. Encaixe a tigela com o chocolate sobre os cubos de gelo. Com o batedor de arame, bata bem o chocolate por cerca de 5 minutos, até começar a encorpar – assim que começar a ficar com textura de ganache bem cremosa, retire a tigela do gelo e continue batendo para incorporar ar e ficar na consistência de mousse. Retire a tigela do gelo – seja rápido ou a mousse endurece demais e talha. Se isso ocorrer, derreta novamente na panela (ou no micro-ondas de 30 segundos em 30 segundos) e repita o passo.
 6. Com uma colher, preencha as tacinhas com a mousse de chocolate e cubra com as frutas. Se preferir, prepare com antecedência e deixe na geladeira até a hora de servir.
- 
- 



Torta de limão

Ingredientes:

Massa

- 200g de biscoito de maisena
- 150g de margarina

Recheio

- 1 lata de leite condensado (395 g)
- 1 caixa de creme de leite (200 g)
- Suco de 4 limões

Cobertura

- 3 ou 4 claras de ovo
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- Raspas de 2 limões para decorar



Modo de preparo:

Massa

1. Triture o biscoito de maisena em um liquidificador ou processador. Junte a margarina e bata mais um pouco.
2. Despeje a massa em uma forma de fundo removível (27 cm de diâmetro). Com as mãos, espalhe os biscoitos triturados no fundo e nas laterais da forma, cobrindo toda área de maneira uniforme.
3. Leve ao forno médio (180°), preaquecido, por aproximadamente 10 minutos.

Recheio

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador (exceto as raspas de limão) até obter um creme liso e firme.
2. Recheie a massa já assada e leve à geladeira por 30 minutos.

Cobertura

3. Misture os ingredientes em um pirex e leve ao fogo em banho-maria até aquecer. Coloque na batedeira e bata até o ponto de suspiro.
4. Desenforme a torta, despeje a cobertura e acrescente as raspas de limão.



Bebidas

Gin Tônica sem álcool

Ingredientes:

- Fruta de sua preferência, picada
- Gelo
- Água tônica sem açúcar ou zero (se achar forte, coloque meia porção de tônica e meia porção de água com gás)
- Zimbro em grãos (é uma semente parecida com pimenta em grãos. É ele quem dá o sabor a bebida Gin)

Modo de preparo:

1. Amasse o zimbro no pilão, grosseiramente, coloque na bebida e mexa bem;
2. Deixe curtir por alguns minutos para liberar o sabor do zimbro na bebida.

Coquetel de limão e hortelã

Ingredientes:

- 200 ml de água com gás
- 1/2 limão espremido
- 10 folhas de hortelã
- Rodelas de limão
- Bastante gelo

Coquetel de frutas vermelhas

Ingredientes:

- Chá de frutas vermelhas
- 1/2 limão siciliano
- Rodelas de limão siciliano
- 100 ml de água com gás ou tônica
- 1 ramo de alecrim
- Bastante gelo

Coquetel de laranja com morango

Ingredientes:

- 2 rodelas de laranja
- 3 morangos picados
- 1/2 copo de suco de laranja
- Água com gás
- Bastante gelo

Fontes:

www.tudogostoso.com.br

www.panelinha.com.br

(*) receitas extraídas do livro *Comida que Cuida*, editado pela Sanofi Aventis



QUIMIOTERAPIA

Unimed 
Regional Jaú