



Receitas de

Natal

QUIMIOTERAPIA

Unimed 
Regional Jaú



Nesse Natal,

queremos que você receba nosso **carinho e admiração**. Sabemos que o caminho do tratamento exige **coragem, força e esperança**, e é exatamente isso que vemos em você todos os dias.

Que esta época do ano traga momentos de paz, aconchego e luz, mesmo em meio aos desafios, Que a esperança se renove, e que o **coração se encha de fé no amanhã.**

Nós, da Quimioterapia Unimed Regional Jaú, seguiremos ao seu lado.

Desejamos um Feliz Natal e um Ano Novo cheio de conquistas para você e toda a sua família.



Caponata de berinjela

Ingredientes

- 2 berinjelas (500 gramas)
- 4 cebolas (400 gramas)
- 1 pimentão vermelho (180 gramas)
- 1 pimentão amarelo (180 gramas)
- 2 pimentão verde (180 gramas)
- 8 dentes de alho triturados (45 gramas)
- 1 pimenta dedo-de-moça picadinha (sem sementes)
- 1/2 xícara de chá de uvas-passas brancas
- 1 colher de sopa de orégano
- 2 colheres de sopa de vinagre
- 1 xícara de chá de azeite (240 ml)
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Azeite a gosto

Modo de preparo

Os pimentões não precisam ter 180 gramas especificamente, porém é importante escolher legumes mais ou menos do mesmo tamanho para a caponata ficar equilibrada em cor e sabor. Se quiser, pode tirar as uvas-passas, ou adicionar azeitonas;

Prepare uma tigela com água e o suco de 1/2 limão. Vá picando as berinjelas em cubos pequenos e colocando na água para não escurecer. Pique os pimentões em cubos médios e a cebola em cubos pequenos;

Escorra os cubinhos de berinjela, lave e aperte com as mãos para retirar o excesso de água. Transfira todos os alimentos cortados para uma assadeira e tempere com orégano, pimenta, vinagre, azeite e sal. Misture bem;

Em uma panela, coloque 1 xícara de chá de azeite e adicione o alho triturado. Frite em fogo baixo até dourar, mexendo sempre para não queimar, cerca de 1 minuto;

Adicione o alho e o azeite na assadeira com o restante dos ingredientes. Misture bem e leve para assar em forno preaquecido a 220 °C por 20 minutos;

Passado o tempo, retire do forno (mantenha fechado para não perder temperatura), mexa novamente e volte a caponata para o forno por mais 20 minutos;

Retire do forno, adicione as uvas-passas. Se preciso acerte o sal e regue com um pouco mais de azeite. Misture todos os ingredientes e retorne a caponata ao forno por mais 20 minutos;

Verifique se todos os ingredientes estão macios, quase desmanchando na boca. Uma hora de forno é o suficiente para a caponata ficar pronta e não despedaçar. Prontinho!



Salada Tropical Natalina

Ingredientes

- 1/2 cabeça de alface americana pequena
- 1 caixinha de tomates-cerejas
- 1 cebola roxa
- 1 manga
- 1 pacote de queijo parmesão ralado
- Rúcula a gosto
- Figos a gosto
- Azeite a gosto
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Reúna todos os ingredientes da salada natalina;

Pegue uma tábua e comece a cortar os ingredientes. Comece pela alface;

Corte os tomates-cerejas ao meio;

Em pedaços pequenos, pique a rúcula e as frutas;

Com todos os ingredientes bem picados, despeje em um recipiente. Misture bem e acrescente o azeite e o sal a gosto;

Finalize com o queijo parmesão por cima da salada e sirva.



Salada de Repolho com Ricota e Tomate



Ingredientes

- 1 xícara de chá de ricota
- 1/2 repolho médio picado grosseiramente
- 1 tomate cortado em pedaços médios
- 1 colher de sopa de mostarda amarela
- Sal, páprica e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite a gosto

Modo de Preparo

Reúna todos os ingredientes para preparar essa salada de repolho com ricota e tomate;

Em um recipiente que possa ir ao forno, adicione a ricota e, amasse bem com o auxílio de um garfo;

Acrescente o repolho, o tomate, a mostarda, o sal, a páprica e a pimenta.

Misture bem;

Regue com azeite e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 10 minutos;

Agora é só servir esse preparo fresquinho e crocante.



Salpicão de Natal

Ingredientes

- 3 xícaras de chá de filezinho de frango cozido e desfiado (450 gramas)
- 700 gramas de maionese
- 1 xícara de chá de presunto picado (150 gramas)
- 1 e 1/2 xícara de chá de cenoura ralada e pré-cozida (100 gramas)
- 1 caixinha de creme de leite (200 gramas)
- 1 xícara de chá de bacon picado e frito (150 gramas) opcional
- 1 xícara de chá de palmito picado (100 gramas)
- 1 xícara de chá de abacaxi picado (150 gramas)
- 1/2 lata de milho (80 gramas)
- 1/2 lata de ervilha (80 gramas)
- 1/2 xícara de chá de azeitona (50 gramas)
- Cebolinha a gosto
- Batata palha a gosto

Modo de preparo

Antes de começar essa receita, é importante já ter os ingredientes picadinhos e nas quantidades indicadas acima. Corte o presunto, o palmito e o abacaxi em cubinhos. Frite o bacon e pique em cubos pequenos também. Deixe tudo sobre a bancada;

Em um refratário de cerca de 24 cm de diâmetro, coloque o frango desfiado e acrescente cenoura, palmito, presunto, abacaxi, ervilha, cebolinha, bacon, azeitonas e milho. Misture os ingredientes secos com o auxílio de uma colher;

Adicione uma porção de batata palha e mexa. Reserve o restante para a finalização do prato;

Junte o creme de leite e a maionese ao refratário, até dar o ponto desejado, e mexa bem até obter uma mistura cremosa e úmida. Ajuste o sal se necessário;

Alise e espalhe bem o creme pelo recipiente com as costas da colher. Polvilhe batata palha e leve para a geladeira até a hora de servir.



Macarronese



Ingredientes

- 500 gramas de macarrão parafuso
- 300 gramas de frango cozido, temperado e desfiado
- 1 cenoura ralada
- 300 gramas de mussarela em cubos
- 300 gramas de presunto em cubos
- 1 cebola picada
- Azeitonas a gosto picadas
- Um fio de azeite a gosto
- 5 colheres de sopa de maionese (ou mais)
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Confira se você tem todos os ingredientes para preparar macarronese. Já tempere o frango desfiado a gosto. Corte a mussarela e o presunto em cubos médios;

Cozinhe o macarrão parafuso seguindo as orientações da embalagem. Deixe-o ao ponto al dente – se ficar muito mole, vai se despedaçar com facilidade;

Em uma travessa, coloque o frango desfiado, a cenoura ralada, a mussarela em cubos, o presunto em cubos, a cebola picadinha, a azeitona fatiada, o azeite e maionese. Misture para incorporar;

Se preciso, adicione um pouco mais de maionese até chegar à cremosidade desejada. Junte o macarrão cozido e o sal. Misture novamente, com cuidado para não despedaçar o macarrão;

Leve a geladeira por, pelo menos, 1 hora. Sirva a macarronese bem geladinha



Farofa fácil de Natal

Ingredientes

- 500 g de farinha de mandioca
- 2 dentes de alho amassados
- 3 colheres de sopa de azeite ou manteiga
- 1 cebola média picada
- 1/2 xícara de azeitonas picadas
- 1 pimentão pequeno picado
- pimenta dedo de moça opcional
- Salsinha e cebolinha a gosto
- 100 g de bacon picados
- 100 g de lingüiça calabresa defumada
- 2 ovos picados

Modo de Preparo

Refogue o alho, a cebola, o bacon no azeite ou manteiga. Coloque a lingüiça e deixe fritar.

Em seguida adicione o pimentão e as azeitonas até dourar.

Vai colocando a farinha e mexendo sem parar, por último os ovos, a salsinha e a cebolinha.

Pronto!



Cuscuz Paulista

Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de azeite
- 1 cebola picada
- 1 lata ou caixa de molho de tomate pelado
- 2 latas de água
- 1 lata de ervilha
- 1 lata de milho verde
- 1 pimentão
- 2 latas de sardinha ou atum
- cheiro verde a gosto
- sal e temperos a gosto
- 3 xícaras de farinha de milho grossa
- 3 ovos cozidos
- tomate para decorar

Modo de Preparo

Refogue no azeite, a cebola, o pimentão, as azeitonas, a ervilha, o milho verde, o molho de tomate, o cheiro-verde, a sardinha, os temperos. Coloque a água, deixe ferver, coloque a farinha de milho e cozinhe

Unte a forma com azeite, e coloque os ovos, os tomates e a sardinha por baixo. Coloque a massa na forma, deixe esfriar e desenforme

Macarrão ao molho branco

Ingredientes

- 1 copo de leite
- 1 colher de (chá) de maisena
- sal a gosto
- creme de leite
- 100 g de macarrão penne
- 1 colher de manteiga
- 1/2 cebola

Modo de Preparo

Cozinhe o macarrão al dente

Em uma panela, doure a cebola na manteiga

Após a cebola dourar, acrescente o leite, maisena e sal a gosto, misture bem até ferver.

Após ferver, acrescente o creme de leite e deixe no fogo baixo até formar um creme

Em um pirex, coloque o macarrão e despeje o molho em cima.



Lasanha de abobrinha e berinjela

Ingredientes

- 2 abobrinhas em fatias finas
- 2 berinjelas em fatias finas
- 300 g de muçarela
- 1 xícara de manjeriço fresco
- ½ xícara de punhado de hortelã fresca
- 3 kg de tomate italiano fresco
- 1/3 cenoura
- 1/3 de alho poro
- ½ cebola
- Sal e pimenta ½ xícara de azeite
- 1 xícara de azeite extra virgem
- 1 dente de alho

Modo de preparo

Corte os tomates em cubos e coloque em uma panela com a cenoura, alho poro e a cebola (os 3 inteiros, sem picar) e deixe apurar em fogo médio até que atinja a textura de molho desejada.

Quando finalizado acerte o sal e pimenta, e as folhas de manjeriço e reserve.

Bata no liquidificador o manjeriço, a hortelã, as nozes, o dente de alho e o azeite, até atingir a consistência cremosa.

Acerte o sal e pimenta e reserve. Sele as berinjelas e abobrinhas em uma grelha para evitar que soltem muita água.

Monte 1 camada de molho de tomate, 1 de abobrinha, 1 de molho de e tomate, 1 de berinjela, 1 de molho pesto e 1 de muçarela e vá alternando, sempre finalizando com a muçarela.

Leve ao forno pré-aquecido a 180° até gratinar. Retire e sirva.



Arroz de Natal



Ingredientes

- Azeite a gosto
- 1/2 cebola média picada
- 1 dente de alho amassado
- 1 xícara de chá de arroz
- 1 colher de chá de sal
- 2 xícaras de chá de água quente
- 1/2 cenoura ralada grossa
- 1/2 xícara de chá de uva-passas
- 1/3 de xícara de chá de nozes ou castanhas picadas
- Cheiro-verde a gosto

Modo de Preparo

Reúna todos os ingredientes do arroz de Natal fácil;

Em uma panela, aqueça o azeite e, em fogo baixo, frite a cebola até começar a dourar;

Assim que começar a dourar, adicione o alho e refogue até dourar, mexendo às vezes para não queimar;

Em seguida, acrescente o arroz e misture bem;

Tempere com sal, adicione a água quente e tampe a panela. Deixe cozinhar até a água começar a secar;

Quando o arroz estiver quase sem água, coloque a cenoura ralada por cima e, com a tampa fechada, deixe cozinhar até toda a água secar;

Adicione as uvas-passas, as nozes, misture bem e desligue o fogo;

Finalize com cheiro-verde e sirva



Arroz de forno com frango

Ingredientes

- 250 gramas de peito de frango desfiado cozido
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino
- 1/2 colher de chá de curry -opcional
- 170 gramas ou 1/2 sachê de molho de tomate
- 1/2 lata de milho escorrida

- Sal a gosto
- Coentro a gosto

Ingredientes da montagem

- 500 gramas de arroz branco cozido
- 150 gramas de presunto picado
- 1 cenoura média ralada
- 100 gramas de requeijão
- 150 gramas de queijo mussarela
- Orégano a gosto

Modo de preparo

Comece preparando o frango desfiado. Em uma panela média, aqueça um fio de azeite e refogue a cebola até ficar transparente, cerca de 2 minutos. Acrescente o alho e continue refogando até dourar;

Adicione o frango desfiado, misture bem para incorporar o sabor e deixe refogar por mais 3 minutos;

Tempere com a pimenta, o curry e o sal (não exagere na quantidade, principalmente se o arroz cozido já estiver salgado). Acrescente o molho de tomate e o milho. Misture bem para incorporar todos os ingredientes;

Refogue por mais 3 minutos, até o molho começar a secar. Mexa de vez em quando para não grudar no fundo da panela e queimar.

Após desligar o fogo, finalize com coentro fresco. Reserve;

Em uma tigela grande, coloque o arroz cozido, o frango refogado, o presunto, a cenoura e o requeijão. Com cuidado, misture bem até obter um arroz bem cremoso;

Em uma forma média de sua preferência, coloque metade do arroz cremoso, deixando a camada bem uniforme;

Por cima, faça uma camada com metade do queijo. Adicione o restante do arroz.

Finalize com a outra metade de mussarela;

Salpique orégano por cima. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por 20 minutos, ou até derreter e gratinar o queijo;



Rondelli



Ingredientes

Para o rondelli:

- 500g de massa para lasanha (pré-cozida)
- 300g de presunto fatiado
- 300g de queijo muçarela fatiado

Para o molho branco:

- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 500ml de leite
- Noz-moscada a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 50g de queijo parmesão ralado para gratinar

Modo de Preparo

Estenda uma folha de massa de lasanha sobre uma superfície limpa e seca.

Sobre a massa, distribua uma camada de presunto e depois uma camada de queijo muçarela.

Enrole a massa cuidadosamente para formar um cilindro. Se necessário, umedeça as bordas da massa para ajudar a selar.

Corte o cilindro em pedaços de aproximadamente 2 cm de espessura.

Em uma panela, derreta a manteiga e adicione a farinha de trigo, mexendo constantemente para criar um roux (mistura de farinha e gordura).

Gradualmente adicione o leite, mexendo sem parar para evitar grumos.

Tempere com sal, pimenta-do-reino e noz-moscada. Continue cozinhando em fogo médio até que o molho engrosse.

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Em um refratário, espalhe uma camada fina de molho branco no fundo.

Arrume os rondellis cortados sobre o molho. Cubra com o restante do molho branco.

Polvilhe queijo parmesão ralado por cima para gratinar.

Leve ao forno por cerca de 25 minutos ou até que o queijo esteja dourado e borbulhante.

Retire do forno e deixe descansar por alguns minutos antes de servi



Bacalhau de Natal

Ingredientes

Ingredientes do bacalhau

- 500 gramas de bacalhau dessalgado e desfiado
- 1 cebola grande picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1/2 xícara de chá de azeite
- 1/3 de xícara de chá de azeitonas picadas e sem caroço
- Sal a gosto
- 1/4 de colher de chá de pimenta-do-reino moída (ou a gosto)
- 800 gramas de batatas
- Queijo mussarela ralado a gosto

Ingredientes do molho

- 1 litro de leite
- 1/2 colher de chá de sal
- 4 colheres de sopa de manteiga
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo (sem fermento)
- 1/3 de colher de chá de pimenta-do-reino moída (ou a gosto)
- 1/3 de colher de chá rasa de noz-moscada ralada (ou a gosto)

Modo de Preparo

Modo de preparo do bacalhau

Junte todos os ingredientes do seu bacalhau; Descasque e corte elas em rodelas grossas; Coloque as batatas para cozinhar em uma panela com água fervente até elas ficarem al dente.

Em uma panela, coloque o azeite, as cebolas, as azeitonas, a pimenta e o sal.

Misture;

Leve para o fogo bem baixo e mexa até a cebola murchar levemente. Adicione o alho.

E deixe refogar por mais 1 minuto;

Acrescente o bacalhau, misture bem e refogue por mais 2 minutos. Reserve;

Em um refratário, forre todo o fundo com as rodelas de batatas cozidas; Por cima, coloque o refogado de bacalhau e espalhe bem por todo o refratário. Reserve;

Modo de preparo do molho e finalização

Junte todos os ingredientes do molho; Para o molho, em outra panela, derreta a manteiga no fogo baixo;

Adicione a farinha de trigo. Mexa bem, ainda no fogo baixo, por 4 minutos;

Despeje o leite, gradualmente e vá misturando; Tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Misture bem;

Deixe no fogo médio e vá mexendo cerca de 8 minutos. Despeje o molho por cima do bacalhau, polvilhe mussarela ralada por toda a superfície e leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 15 a 20 minutos ou até o queijo gratinar;



Pernil assado

Ingredientes

- 3 kg de posta de pernil suíno (ou bovino, desossado)
- 1 colher de sopa de sal
- 8 dentes de alho triturados
- 1 cebola média picada ou triturada
- 1 colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 colher de chá de tempero baiano
- 1 colher de chá páprica doce
- 1 colher de chá de tempero chimichurri
- Suco de 2 limões grandes
- Alecrim seco a gosto
- Folhas de louro a gosto
- Azeite a gosto
- 150 gramas de bacon cortados em cubos pequenos

Modo de preparo

Pegue todos os ingredientes que você precisa para preparar o pernil assado. O bacon traz um sabor defumado muito gostoso, porém, se preferir, pode retirá-lo do preparo;

Em uma tigela grande, que tenha tampa, coloque o pernil e, com o auxílio de uma faca, faça furos por toda a carne, inclusive na camada de gordura. Reserve;

Em um recipiente, coloque o sal, o alho, a cebola, o alecrim seco, a pimenta-do-reino, tempero baiano, páprica, chimichurri, a folha de louro e o suco de limão.

Misture bem;

Despeje a mistura na carne, espalhando bem por toda a superfície e perfurações. Deixe o pernil bem regado;

Adicione os cubos de bacon, colocando-os dentro das perfurações e por cima da carne;

Tampe a tigela e leve à geladeira para marinar por cerca de 12 a 24 horas. Se não tiver uma tigela com tampa, vede bem o recipiente com plástico-filme;

Após as 24 horas, transfira o pernil com um pouco da marinada (reserve o restante) para uma forma forrada com papel-alumínio e regada com azeite;

Regue a carne com azeite, cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido a 200 °C por cerca de 2 horas ou até ele ficar cozido. Abra o forno de vez em quando para ver o ponto e regar o pernil com mais um pouco de marinada;

Use o líquido acumulado na forma para regar a carne. Quando o pernil estiver bem dourado, retire o papel-alumínio e volte para o forno por mais 30 a 40 minutos ou até dourar;

Deixe o pernil descansar no forno desligado e semiaberto por 15 minutos antes de fatiá-lo. Sirva com seus acompanhamentos preferidos.



Coxas e Sobrecoxas de Frango Assadas



Ingredientes

- 4 coxas e sobrecoxas de frango
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino moída a gosto
- 2 cebolas médias em pedaços grandes
- 5 batatas cortadas em cubos
- 5 colheres de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 pitada de manjeriço a gosto

Modo de Preparo

Você vai temperar as coxas e sobrecoxas de frango com o sal, a pimenta-do-reino moída, cortar as cebolas em pedaços grandes e as batatas cortadas em cubos.

Misture todos os ingredientes e acrescente 5 colheres de farinha de trigo

Misture bem. Vai ficar parecendo um “grude”, é assim mesmo

Em uma forma coloque umas 2 colheres de sopa de óleo e espalhe bem por toda a forma e espalhar as coxas e sobrecoxas uma do lado da outra para poder assar bem.

Coloque as cebolas e batatas por cima e para finalizar por cima de tudo colocar uma pitada de manjeriço a gosto.



Lombo recheado

Ingredientes

Ingredientes da marinada

- Cheiro-verde a gosto
- 5 dentes de alho
- Suco de 2 limões
- 1 colher chá de tempero caseiro
- 1 colher chá de pimenta calabresa
- 1 colher café de sal
- 1 envelope de creme de cebola
- 4 colheres de sopa de manteiga

Ingredientes do lombo recheado

- 1 lombo de porco de aprox. 2 kg
- 300 gramas de presunto fatiado
- 300 gramas de mussarela fatiada
- 150 gramas de bacon fatiado
- 150 gramas de azeitonas
- 1 cebola média fatiada
- Orégano a gosto
- Azeite a gosto

Modo de Preparo

No liquidificador, coloque a salsinha, os dentes de alho, o suco de limão, o tempero caseiro para carne, a pimenta calabresa, o sal, o creme de cebola, a manteiga e a lata de cerveja. Bata por 2 minutos, ou até obter uma mistura homogênea;

Com uma faca afiada, abra o lombo, ormando uma manta grande e uniforme. Faça pequenos furos por toda a superfície.

Coloque o lombo aberto em uma travessa e despeje a marinada por cima. Com as mãos, espalhe bem a marinada por toda a carne. Tampe a travessa. Leve à geladeira de um dia para o outro;

No dia seguinte, retire o lombo da marinada e coloque-o, com a capa de gordura virada para baixo, em uma assadeira. Faça camadas com presunto, queijo, bacon, azeitona e cebola. Regue com azeite e salpique orégano;

Enrole o lombo, como se estivesse enrolando um rocambole. Você pode amarrar o lombo com alguns fios de barbante.

Forre a forma com um papel-alumínio e coloque o lombo. Regue a carne com um pouco da marinada e enrole-a no papel-alumínio. Leve para assar em forno preaquecido a 180 °C por cerca de 1h;

Após 20 minutos, retire o lombo do forno, abra o papel alumínio, regue mais um pouco da marinada, feche o papel-alumínio e leve ao forno novamente. Repita o processo até totalizar 1 hora. Passado esse tempo, tire o papel-alumínio e deixe a carne dourar por alguns minutos;

Após desligar o forno, aguarde entre 10 a 15 minutos para fatiar o lombo, assim, ele não perderá a maciez.



Frango recheado

Ingredientes

- 1 frango limpo e aberto por baixo
- 4 colheres de sopa de cheiro-verde
- 1 colher de chá de sal
- 1/4 de colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 colher de sopa de páprica defumada
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã
- 4 colheres de sopa de azeite
- Ingredientes da farofa
- 1 xícara de chá de bacon em cubos
- 1 cebola média
- 1 cenoura média
- 1 tomate grande
- 1/4 de colher de chá de cada: pimenta-da-jamaica, lemon pepper, curry e páprica defumada
- 2 xícaras de chá de farinha de milho flocada
- 2 ovos médios
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- 1 colher de chá de sal
- 1/4 de colher de chá de pimenta-do-reino

Modo de Preparo

Descasque e pique o alho em cubinhos. Em um recipiente pequeno, adicione cheiro-verde, sal, alho picado, páprica, vinagre, pimenta-do-reino e azeite. Misture até formar um molho ou pasta;

Espalhe o molho do passo anterior pelo frango. Reserve na geladeira por cerca de 6 a 12 horas; Para a farofa,descasque e corte a cebola e o tomate. Cozinhe o ovo e rale a cenoura;

Leve uma frigideira com o bacon ao fogo e frite até ficar douradinho por 4 minutinhos. Adicione a cebola e refogue por 5 minutos; Quando a cebola estiver translúcida, adicione a cenoura e o tomate, e refogue por mais 3 minutos;

Adicione a farinha de milho, ovo picado, o sal, a pimenta e os outros temperos. Deixe para acrescentar a salsinha por último.

Com a farofa pronta, retire o frango da geladeira e recheie-o. Para fechá-lo, cruze as coxas do frango na abertura e utilize um barbante para amarrar;

Unte uma assadeira e coloque o frango temperado. Cubra-o com papel-alumínio e leve para assar a 160 °C por cerca de 20 minutos;

Após o primeiro tempo de forno, retire o papel-alumínio e asse por mais 15 minutos a 180 °C para dourar por inteiro;

Vire o frango e regue-o com molho da assadeira para deixá-lo bem suculento por dentro e crocante por fora. Asse por mais 30 minutos a 180 °C. Pronto!



Sorbet de Manga, banana, abacaxi e hortelã



Ingredientes

- 2 bananas congeladas picadas
- 1/3 de um abacaxi congelado em cubos
- Manga congelada em cubos

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes em liquidificador potente, caso não possua, utilize 1/2 copo de água filtrada para auxiliar a mistura ficar homogênea. Caso prefira, troque a hortelã por manjeriço.

Pudim de pão integral

Ingredientes

- 8 fatias de pão integral
- 1 xícara de uva passa
- 4 copos de leite
- 1 copo de mel ou açúcar mascavo
- 1 xícara de frutas cristalizadas (opcional)
- 2 ovos inteiros
- 1 xícara de creme de leite

Modo de Preparo

Deixar o pão de molho no leite por 2 horas. Esmigalhar o pão e misturar os demais ingredientes. Coloque em forma untada e leve para assar. Retire do forno quando estiver dourado.



Rabanada



Ingredientes

- 2 Pães Franceses
- 3 ovos
- 1 lata de leite condensado
- 2 xícaras de leite
- Açúcar e canela em pó para polvilhar
- Óleo para fritar

Modo de Preparo

- Cortar os pães em fatias
- Misturar os ovos, o leite condensado e o leite
- Passar as fatias nesta mistura
- Fritar em óleo quente
- Escorrer em papel toalha
- Polvilhar o açúcar com a canela



Mousse de Maracujá

com Suco Concentrado

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- a mesma medida de suco concentrado de maracujá
- 1 lata de creme de leite

Modo de Preparo

Bata no liquidificador o leite condensado o creme de leite e o suco

Despeje em uma travessa e leve à geladeira por 3 horas

Se quiser dar um toque especial, despeje por cima do mousse as sementes de um maracujá

com a Fruta

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- 5 maracujá grandes

Modo de Preparo

Bata no liquidificador a polpa de 3 maracujás. Você vai reservar os outros dois.

Junte o leite condensado e o creme de leite e bata até obter uma mistura bem homogênea.

Com os outros 2 maracujás você vai preparar uma calda. Coloque a polpa deles em uma panela, 2 colheres de açúcar e leve ao fogo. Mexa bem, até virar uma calda.

Monte a sobremesa: despeje o mousse em uma travessa e a calda por cima.

Leve à geladeira por 3 horas e está pronto.



Banoffe



Ingredientes

- 300 g de bolacha maisena
- 150 g de margarina sem sal

Recheio

- 1 lata de leite condensado ou 1 pote de doce de leite pronto
- 3 bananas nanicas cortadas em fatias
- 300 ml de creme de leite
- Duas colheres (sopa) de açúcar
- Chocolate em pó para polvilhar

Modo de Preparo

Base

Processe ou bata no liquidificador os biscoitos até obter uma farofa fina. Derreta a manteiga e jogue por cima da farofa. Mexa até que forme uma massa.

Cubra uma forma pequena com a massa, vá apertando com a ponta dos dedos e subindo um pouco pelas laterais.

Leve ao congelador até que a massa esteja completamente congelada.

Se você quiser desenformar a torta, asse em forno preaquecido a 220°C por 10 minutos. Se preferir servir na forma, pode montá-la sem assar a base.

Recheio

Você pode optar por usar um pote de doce de leite pronto ou então cozinhar a lata de leite condensado

Caso opte pela segunda opção, cozinhe o leite condensado na pressão por 30 minutos

Bata o creme de leite com o açúcar até o ponto de chantilly.

Monte as camadas: primeiro despeje o doce de leite, em seguida cubra com as bananas, por fim coloque o chantilly.

Polvilhe com o pó de café ou chocolate em pó. Leve à geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir.



Pavê de Natal

Ingredientes

Ingredientes do creme branco

- 1 caixa de leite condensado (395 gramas)
- 3 colheres de sopa de amido de milho
- 700 ml de leite integral
- 3 gemas peneiradas
- 1 caixa de creme de leite (200 gramas)
- 1 colher de sopa de essência de baunilha

Ingredientes para a ganache

- 250 gramas de chocolate meio amargo
- 1 caixa de creme de leite (200 gramas)

Ingredientes para a montagem e

decoração

- 400 gramas de bolacha tipo champanhe
- Leite para umedecer as bolachas
- Raspas de chocolate para decorar
- Cerejas a gosto para decorar
- Açúcar de confeiteiro para decorar

Modo de Preparo

Em uma panela, coloque o leite condensado, o amido de milho e misture bem para dissolver. Adicione o leite, as gemas peneiradas e misture;

Ligue o fogo médio para baixo, mexa sem parar até levantar fervura e ficar consistente;

Cozinhe por mais 3 minutos, mexendo sempre;

Desligue o fogo, acrescente o creme de leite, a baunilha e misture bem;

Transfira para um recipiente, cubra com plástico filme (em contato com o creme) e deixe esfriar completamente;

Em um refratário, forre o fundo com uma camada do creme branco.

Por cima, faça uma camada de bolachas champanhe molhadas no leite;

Repita o processo até completar a travessa, finalizando com uma última camada de creme.

Modo de preparo da ganache e decoração. Derreta o chocolate no micro-ondas de 30 em 30 segundos ou em banho-maria;

Adicione o creme de leite e misture bem até formar uma ganache. Despeje por cima do pavê e espalhe bem;

Finalize decorando com raspas de chocolate, cerejas, polvilhe açúcar de confeiteiro e leve para a geladeira por cerca de 2 horas;



Drinks

Sunset on the beach

Ingredientes

- 2 fatias de pêssego em calda;
- 1 fatia de laranja;
- 45 ml de suco natural de abacaxi;
- 45 ml de suco natural de laranja;
- 15 ml de xarope de groselha;
- Cubos de gelo.

Shirley temple

Ingredientes

- 180 ml de refrigerante de limão;
- 90 ml de suco de laranja;
- 20 ml de xarope de groselha;
- Cubos de gelo;
- Cerejas ao marrasquino (opcional);
- Rodela de limão (opcional).

Smoothie Pantera Cor-de-Rosa

Ingredientes

- 100 ml de suco de abacaxi;
- 50 ml de leite de coco;
- 100 g de polpa de morango;
- 2 bolas de sorvete de morango.

Mojito sem álcool

Ingredientes

- 10 folhas de hortelã;
- Suco de 1 limão;
- 1 colher de sopa de açúcar;
- 1 garrafa de água com gás;
- Cubos de gelo.

Modo de Preparo

Pegue um copo longo e comece colocando as fatias de pêssego em calda e a fatia de laranja no fundo. Em seguida, adicione cubos de gelo até que o copo fique preenchido pela metade. Agora, despeje o suco de abacaxi e, em seguida, o suco de laranja. Para finalizar, adicione o xarope de groselha devagar, criando aquele efeito degradê. Se quiser deixar ainda mais bonito, decore com um raminho de hortelã.

Modo de Preparo

Comece preenchendo metade de um copo alto com cubos de gelo. Em seguida, despeje o refrigerante de limão. Depois, acrescente o suco de laranja, sempre com cuidado para não perder o gás do refrigerante. Agora, adicione o xarope de groselha por último. Para um toque especial na apresentação, coloque uma cereja e uma fatia de limão na borda do copo.

Modo de Preparo

Adicione todos os ingredientes no liquidificador e processe por 1 minuto, até obter uma mistura homogênea. Decore o copo com um morango na borda e sirva logo em seguida.

Modo de Preparo

Comece colocando as folhas de hortelã no fundo de um copo alto. Adicione o açúcar e o suco de limão e, usando um macerador ou uma colher, pressione suavemente as folhas de hortelã para liberar seu aroma, sem danificá-las. Coloque o gelo até o topo e complete com água com gás. Misture delicadamente com uma colher.



QUIMIOTERAPIA

Unimed 
Regional Jaú

Referências:

www.receitaria.com.br
www.tudogostoso.com.br

www.simplifica.efacil.com.br
www.guiadasemana.com.br
www.receitamaneira.com.br