

10 RECEITAS SAUDÁVEIS DE

festa junina

Carissa Tonin
- NUTRICIONISTA -



S U M Á R I O

Canjica	1
Curau	2
Pipoca de panela	3
Paçoquinha	4
Cuscuz de milho	5
Vinho quente	6
Bolo de milho	7
Caldo de mandioca com carne moída	9
Doce de abóbora com coco	10
Lanche de carne louca	11



INGREDIENTES

- 500g de canjica amarela cozida
- 1 litro de leite de coco ou leite desnatado
- 2 col de sopa de stevia ou xilitol ou eritritol
- 1 xícara de amendoim torrado e triturado ou xerém de amendoim
- Canela em pau e cravo a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma panela coloque o leite de coco, a stevia, o amendoim, a canela e o cravo, acenda o fogo e deixe ferver.
- Assim que começar a ferver, coloque a canjica cozida e mexa até engrossar e para não grudar, por aproximadamente 20 minutos.
- Desligue o fogo e disponha em uma travessa de vidro e deixe esfriar. Sirva.





INGREDIENTES

- 4 espigas de milho
- 2 vidro de leite de coco
- 1 xícara de água
- ¼ xilitol ou adoçante da preferência
- 1 col de sobremesa de óleo de coco ou manteiga
- 1 pitada de sal
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO

- Retire os grãos do milho com uma faca ou ralador e coloque no liquidificador junto com o leite de coco e água. Bata até ficar homogêneo.
- Transfira para uma panela e adicione os demais ingredientes, menos a canela.
- Ligue o fogo e mexa até engrossar.
- Coloque em uma travessa e polvilhe a canela por cima. Sirva quente ou espere esfriar para levar à geladeira.



PIPOCA DE PANELA

INGREDIENTES

- ½ copo de milho de pipoca
- 2 col de sopa de azeite de oliva
- ½ col de chá de sal

MODO DE PREPARO

- Coloque o milho em uma panela junto com o azeite e o sal.
- Tampe a panela e ligue o fogo alto.
- Deixe todo o milho estourar e desligue o fogo.
- Disponha em uma bandeja e sirva.



PAÇOQUINHA

INGREDIENTES

- 2 xícaras de amendoim
- ¼ de xícara de farelo de aveia
- 8 col de sopa de xilitol
- 1 col de café de sal

MODO DE PREPARO

- Colocar todos os ingredientes num processador, e processar até a massa ficar homogênea e meio quebradiça.
- Modelar massa com as mãos ou colocar em forminhas.
- Levar a geladeira por alguns minutos para deixar firme.
- Retirar das forminhas e servir.



CUSCUZ DE MILHO

INGREDIENTES

- 250g de flocão de milho amarelo
- 1 col de chá de sal
- 1/3 de água
- 50g de queijo ralado (opcional)

MODO DE PREPARO

- Em um recipiente coloque o flocão de milho, o sal e misture. Adicione a água para hidratá-lo e misture (se faltar água, coloque mais até sentir que toda a massa ficou molhada).
- Deixe a massa descansar por 10 minutos.
- Coloque uma panela em banho e maria para cozinhar o cuscuz. Ligue o fogo para deixar a água esquentar.
- Coloque metade da massa hidratada na panela, polvilhe o queijo ralado por cima e, então, coloque a outra metade da massa e tampe.
- Deixe cozinhar por 10-15 minutos ou até ficar macio. Desligue o fogo e sirva.



VINHO QUENTE



INGREDIENTES

- 400ml de vinho tinto
- 1 maçã picada
- 1 xícara de suco de laranja
- 2 canelas em pau
- 3 cravos da Índia
- 4 col de sopa de xilitol/eritritol/stevia

MODO DE PREPARO

- Adicione o vinho, canela, cravo, suco de laranja, adoçante em uma panela e ligue o fogo.
- Deixe ferver e assim que levantar fervura, abaixe o fogo e adicione a maçã picada e deixe por mais 10 minutos. Sirva.





BOLO DE MILHO

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 lata de milho lavada
- 1 xícara de coco ralado sem adoçar
- 2 xícaras de leite do coco
- ½ xícara de óleo de coco
- 1 ½ xícara de farinha de aveia
- 1 xícara de açúcar de coco ou ½ xícara de adoçante da preferência
- 1 col de sopa de fermento

MODO DE PREPARO

- Escorra toda a água do milho e enxágue.
- Coloque o milho no liquidificador, os ovos, óleo de coco, açúcar, e metade da farinha de aveia. Bata até a massa ficar homogênea.
- Adicione o restante da farinha de aveia, o coco ralado e pulse até misturar bem. Por final, adicione o fermento e misture.
- Coloque a massa em forma untada e asse bolo em forno a 180°C por 40 minutos ou até dourar. Sirva quente ou gelado.



CALDO DE MANDIOCA

INGREDIENTES

- 400g de mandioca cozida
- 2 xícaras de água
- 250g de carne moída
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- 1 tomate pequeno
- Cheiro verde a gosto
- ½ cenoura picada
- Sal e pimenta a gosto
- Um fio de azeite



MODO DE PREPARO

- Pique a cebola, o alho, tomate e a cenoura. Em uma panela, regue um fio de azeite e refogue a cebola com o tomate. Assim que dourar, adicione o alho e a cenoura e deixe refogar. Coloque a carne moída e deixe refogar. Assim que cozinhar e refogar toda a carne desligue o fogo e reserve.
- Aqueça a água até quase ferver. Reserve.
- No liquidificador, adicione a mandioca cozida e coloque a água quente aos poucos e bata. Se for necessário, adicione o caldinho da carne junto a mandioca para ajudar a bater, ou mais água até ficar um caldo grosso.
- Em uma panela maior, coloque o caldo da mandioca, coloque sal e pimenta e deixe esquentar. Adicione a carne moída refogada e deixe em fogo médio por 15 minutos. Para finalizar, adicione o cheiro verde e sirva.



DOCE DE ABÓBORA COM COCO

INGREDIENTES

- 500 de abóbora moranga
- ½ xícara de xilitol
- ½ xícara de coco ralado sem açúcar
- Cravo e canela em pau a gosto



MODO DE PREPARO

- Cortar a abóbora em pedaços pequenos. Em uma panela adicione a abóbora fatiada, o xilitol, cravo, canela e um fio de água.
- Coloque em fogo médio e tampe, mexendo de vez em quando até a abóbora cozinhar e ficar macia (em torno de 20 minutos).
- Desligue o fogo, adicione o coco ralado e misture.
- Disponha em uma travessa de vidro e aguarde esfriar. Sirva.





LANCHE DE CARNE LOUCA

INGREDIENTES

- 1 ½ kg de coxão mole ou miolo de acém
- 3 cebolas
- 3 dentes de alho
- 1 xícara de vinagre de vinho branco
- 1 litro de água quente
- 3 folhas de louro
- 2 col de chá de orégano seco
- Azeite a gosto
- Sal e pimenta a gosto
- Cheiro verde a gosto
- Mini pães franceses para acompanhar

MODO DE PREPARO

- Deixe a carne em temperatura ambiente por 15 minutos antes de colocar na panela. Corte em 3 pedaços para colocar na panela de pressão. Tempere a carne com sal e pimenta.
- Descasque o alho.
- Na panela de pressão sele as os pedaços de carne de todos os lados com um fio de azeite. Assim que selar todos os pedaços de carne, coloque um pouco de água quente na panela e raspe o fundo para soltar o queimadinho. Volte os 3 pedaços de carne para a panela e cubra a carne com o restante de água quente até cobrir a carne. Adicione o louro, o alho, o vinagre, sal. Tampe a panela e aumente o fogo. Após pegar pressão, deixe cozinhar por mais 40 minutos e desligue o fogo.
- Enquanto a pressão da panela sai, descasque e corte as cebolas em meia lua. Coloque-as em uma tigela e tempere com o orégano e com a pimenta do reino.
- Regue as cebolas com caldo da carne e mais metade do vinagre e deixe descansar.
- Em uma tigela ou tábua de carne, desfie os pedaços de carne, ainda quente, com dois garfos. Após a carne toda desfiada, regue com o caldo do cozimento. Deixe descansando e esfriando. Após esfriar guarde na geladeira.
- Após fria, misture as cebolas com a carne e misture. Deixe descansar por pelo menos 30 minutos antes de servir. Regue com um pouco de azeite e o cheiro verde.
- Sirva a carne com os mini pães franceses.





Boa Festa Junina

Carissa Tonin
- NUTRICIONISTA -

