

## FAROFA CROCANTE PARA O NATAL

### Ingredientes:

- 1 pacote de proteína de soja média de 250g
- 1 pacote de farinha de mandioca flocada de 500g
- 1 pacote de creme de cebola
- 1 copo de óleo de canola

### Modo de Preparo:

Aqueça o óleo numa panela grande e frite bem a proteína, mexendo sempre para não queimar, até que fique douradinho, é necessário para que fique crocante.

Junte o creme de cebola e mexa mais um pouco.

Abaixe o fogo, acrescente a farinha, misture bem até incorporar e desligue.

Obs.: Pessoas com pressão arterial elevada: cuidado com o excesso de sódio nessa preparação.

## FILÉ DE SALMÃO COM MOLHO DE ABACAXI

### Ingredientes do Salmão:

- 2 colheres (sopa) de óleo de girassol;
- 1 pedaço de salmão sem pele de mais ou menos 500g;
- 4 maços pequenos de acelga chinesa cortados ao meio;

### Ingredientes do Molho:

- ½ colher (sopa) de cebolinha;
- ½ colher (sopa) de pimentão vermelho picado;
- ¼ de abacaxi sem miolo picado;
- ½ colher (sopa) de gengibre moído;
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo;
- 2 xícaras (chá) de suco de abacaxi;
- 1 colher (sopa) de vinagre de arroz;

### Modo de Preparo:

Pré aqueça o forno a 180° C. Pincele o salmão com uma colher (sopa) de óleo, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto, e passe na grelha por três ou quatro minutos cada lado. Transfira o peixe para um tabuleiro ou um refratário e coloque no forno por cerca de nove minutos, até a carne ficar

opaca.

Retire do forno e reserve.

Em uma panela média, coloque água até a metade e ferva. Ao mesmo tempo, junte os ingredientes do molho num processador até ficar bem misturado (rende cerca de duas xícaras).

Escalde a acelga chinesa por dois ou três minutos na água fervente até que fique macio, mas ainda bem verde.

## PERU COM LARANJAS E UVAS-PASSA

Ingredientes:

1 peru de aproximadamente 4 kg;

1 garrafa de vinho branco seco;

Suco de 6 laranjas pera;

3 cebolas picadas;

4 dentes de alho;

4 folhas de louro;

½ xícara de uva-passa branca;

½ xícara de uva-passa preta;

2 caldos de galinha em pó;

1 pitada de pimenta do reino;

6 colheres (sopa) de azeite extravirgem;

Modo de Preparo:

Pré aqueça o forno a 180° C. Pincele o salmão com uma colher (sopa) de óleo, tempere com

Lave o peru na água corrente para retirar o tempero que vem nele.

Depois faça uma marinada com todos os ingredientes listados acima

Deixe o peru marinado por 2 dias

Cubra o peru com azeite, inclusive furando-o e colocando o azeite dentro dele, principalmente no peito

Asse coberto com papel alumínio (coloque a marinada no tabuleiro junto com ele), em fogo baixo, jogando sempre o caldo do tabuleiro nele (sempre mesmo, isso evita que ele fique seco) até que o pino que bem junto levante.

Quando o pino levantar acrescente mais um pouco do azeite e besunte o peru e leve ao fogo sem o papel alumínio até dourar.

## FLAN DE IOGURTE COM CALDA DE MANGA

Ingredientes

FLAN

1 pacote de gelatina incolor em pó

5 colheres (sopa) de água fria (para hidratar a gelatina)

2 potes de iogurte natural desnatado (400 g)

2 colheres (sopa) de Adoçante Dietético

Óleo para untar

CALDA DE MANGA

1 pote de Geléia Diet de Manga

½ xícara (chá) de água

Modo de Preparo

Numa tigela, hidrate a gelatina na água, descanse por cerca de 5 minutos e leve a banho-maria até a gelatina estar completamente derretida. Bata no liquidificador os iogurtes e o Adoçante Dietético. Junte a gelatina aos poucos e continue batendo até obter uma mistura homogênea. Unte com óleo e passe por água 9 forminhas individuais. Despeje a preparação nas fôrmas e leve à geladeira para gelar por cerca de 4 horas ou até ficar firme. Leve ao fogo a geleia com água, mexendo até que a calda fique espessa. Deixe esfriar. Desenforme os flans e cubra com a calda.

Rendimento: 9 porções

Valor Calórico: 55 Kcal por porção

## SALADA ESPECIAL COM MANGA

Ingredientes:

6 folhas de alface americana rasgadas

1 prato fundo de rúcula

1 prato fundo de agrião

2 fatias de manga cortadas em cubos grandes

1 tomate cortado em cubos grandes

3 palmitos cortados.

Modo de Preparo:

Misturar todos os ingredientes e servir com o molho de sua preferência.

Sugestão de molho: molho de balsâmico

Ingredientes:

1 colher (sopa) vinagre balsâmico

3 colheres (sopa) azeite

½ colher (chá) de mel

Sal (a gosto)

Pimenta-do-reino (a gosto)

Modo de preparo:

Em um vidrinho com tampa, coloque todos os ingredientes. Tampe, chacoalhe bem e sirva com folhas verdes e tomate.