

RECEITAS DE NATAL

Volume IV



RISOTO

PINHEIRINHO DE NATAL

By Jaqueline Neves
Fanpage Alérgicos Saudáveis
Rendimento: 10 porções



Imagem Ilustrativa

INGREDIENTES

CALDO DE LEGUMES

- 1 cenoura média e 1 mandioquinha (cortadas em pedaços médios)
- 1 ramo de alecrim fresco
- ½ cebola picada
- 1 folha de louro
- 2 folhas de manjeriço
- 1 dente de alho amassado
- 1 talo de salsão
- 1 e ½ litros de água

RISOTO

- 1 xícara de chá de arroz arbóreo
- 200g de palmitos em rodelas
- 500ml do caldo de legumes
- 1 cebola pequena picada
- 1 colher de café de açafrão (ou colorífico)
- 1 xícara de chá de tomates-cereja cortados ao meio
- ½ xícara de suco de laranja
- Azeite para refogar e decorar
- Sal a gosto
- 4 colheres-medida de Neo Spoon®

1 porção (¾ de xícara de chá de risoto)	Sem Neo Spoon®	Com Neo Spoon®
Energia (kcal)	125	213
Cálcio (mg)	21	153
Ferro (mg)	0,31	1,5
Zinco (mg)	0,04	0,91
Vitamina D (mcg)	0	0,80



RISOTO

PINHEIRINHO DE NATAL

By Jaqueline Neves
Fanpage Alérgicos Saudáveis
Rendimento: 10 porções

MODO DE PREPARO

CALDO DE LEGUMES

1. Em uma panela, coloque a água e os demais ingredientes do caldo de legumes.
2. Com a panela tampada, deixe ferver em fogo baixo por cerca de 20 minutos. Esse caldo será a base da receita e deve estar sempre quente no momento de misturar ao risoto.

RISOTO

1. Refogue a cebola no azeite até ficar transparente. Acrescente metade do palmito, o açafrão e o arroz e refogue em fogo baixo por uns 3 minutos. Acrescente o suco de laranja e espere até que ele tenha evaporado completamente.
2. Com o auxílio de uma concha, complete com caldo de legumes até cobrir o arroz. Vá conferindo o cozimento do arroz e acrescentando o caldo de legumes em pequenas quantidades (uma concha pequena por vez). Sempre que acrescentar o caldo de legumes, mexa um pouco. Acerte o sal, acrescente o restante do palmito e os tomates-cereja e siga agregando o caldo até estar cozido. O ponto ideal do cozimento do arroz é *al dente* (nem muito mole, nem muito duro). Quando o arroz já estiver no ponto desejado, acrescente um fio de azeite e deixe tampado por uns 2 minutos antes de servir. Sirva o risoto quente.
3. No momento de servir, dissolva 4 colheres-medida de Neo Spoon® em 30ml de caldo de legumes e misture à porção do risoto da criança alérgica. Sirva o risoto sem Neo Spoon® para o restante da família.

DICA

Não mexa o risoto a todo momento para não alterar a textura dos grãos. O palmito pode ser substituído por brócolis cozido no vapor e o salsão por alho-poró ou cebolinha e salsa. Esta receita não contém vinho, visto que parte do álcool pode permanecer na preparação.¹

PANQUECAS

DA MAMÃE NOEL

By Bárbara Oliveira
Site Sabor Sem Limite
Rendimento: 12 panquecas



Imagem Ilustrativa



INGREDIENTES

PANQUECA

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 3 colheres de sopa de óleo vegetal
- ½ inhame cozido e descascado
- 2 xícaras de chá de água
- 1 colher de chá de sal

RECHEIO

- 700g de sobrecoxas de frango desossadas (ou peru)
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1 cebola picada
- 1 colher de sobremesa de açúcar
- 1 dente de alho finamente picado
- 1 colher de chá de sal
- 2 tomates picados sem pele e sem sementes
- 1 e ½ xícaras de chá de água quente

MOLHO BRANCO

- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 3 colheres de sopa de óleo vegetal
- ½ cebola pequena picada
- 1 xícara de chá de água

1 panqueca

Energia (kcal)	304
Cálcio (mg)	52
Ferro (mg)	1,5
Zinco (mg)	1,5
Vitamina D (mcg)	0

PANQUECAS

DA MAMÃE NOEL

By Bárbara Oliveira
Site Sabor Sem Limite
Rendimento: 12 panquecas



MODO DE PREPARO

PANQUECA

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Em uma frigideira antiaderente coloque um fio de óleo e leve em fogo baixo. Assim que aquecer, coloque uma concha da massa. Quando começar a dourar e desgrudar do fundo, vire a massa. Deixe dourar o outro lado. Repita o processo até o término da massa.

RECHEIO

Em uma panela grande, aqueça o óleo em fogo médio, adicione o açúcar e a cebola. Mexa de vez em quando até a cebola dourar bem e o açúcar derreter. Disponha os frangos na panela, de forma que não fiquem um por cima do outro, para que todos dourem. Quando começarem a dourar, vire os pedaços de frango. Acrescente o sal e o alho e mexa bem. Deixe dourar o outro lado dos pedaços de frango. Acrescente os tomates e a água quente e deixe cozinhar bem. Quando cozidos, corte o frango em pedaços.

MOLHO BRANCO

Bata o inhame e a água no liquidificador para fazer um leite vegetal. Em uma panela com o fogo baixo, coloque o óleo e as cebolas e mexa até que elas murchem. Acrescente a farinha de trigo e mexa bem até que a farinha comece a dourar levemente. Acrescente o leite vegetal aos poucos e vá mexendo sempre para não empelotar. O molho vai engrossando aos poucos. Tempere com noz-moscada e sal.

DICA

As nozes picadas
podem ser substituídas
por cebolinha picada.



TRUFAS DO NOEL

By Jaqueline Neves
Fanpage Alérgicos Saudáveis
Rendimento: 10 porções



INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de damascos secos
- 1 xícara de chá de tâmaras desidratadas
- 2 xícaras de chá de coco ralado
- Suco de 1 laranja
- 16 cerejas em calda para rechear as trufas
- 6 colheres-medida de Neoforte®
- Coco ralado para enrolar as trufas
- Para variar o sabor das trufas (opcionais):
gergelim torrado, morangos ou uvas, cacau em pó, nibs de cacau, chocolate granulado ou gotas de chocolate (sem leite)

1 trufa	Sem Neoforte®	Com Neoforte®
Energia (kcal)	103	132
Cálcio (mg)	9,1	42
Ferro (mg)	0,46	0,91
Zinco (mg)	0,04	0,33
Vitamina D (mcg)	0	0,56

TRUFAS

DO NOEL

By Jaqueline Neves
Fanpage Alérgicos Saudáveis
Rendimento: 10 porções

MODO DE PREPARO

- 1.** Hidrate os damascos no suco de laranja por cerca de 40 minutos. Descarte o suco e leve os damascos hidratados ao processador, juntamente com as tâmaras e bata até formar uma pasta. Acrescente o coco ralado e bata até ficar bem uniforme. Divida essa massa em duas partes (essa receita rende 2 xícaras de chá).
- 2.** Em uma das partes (1 xícara de chá), acrescente 6 colheres-medida de Neoforte® e bata no processador até que a mistura fique homogênea. Pegue 1 colher de sopa dessa mistura, abra e recheie com uma cereja, enrole e passe no coco ralado. Ela pode grudar um pouco na mão para enrolar, por isso você pode untar a mão com óleo de coco ou então colocar a massa na geladeira antes de enrolar, assim ela ficará mais firme e não grudará na mão. Faça as outras trufas com Neoforte® e guarde em um recipiente fechado ou embrulhe-as individualmente em papel alumínio.
- 3.** Pegue a outra metade da massa (sem Neoforte®) e faça 8 trufas para o restante da família. Mantenha as trufas sob refrigeração.

DICA

VARIE O SABOR DAS TRUFAS

Para variar o sabor da massa, adicione 1 colher de chá rasa de cacau em pó em 1 colher de sopa da massa, misture bem, recheie com a cereja e enrole no cacau em pó ou chocolate granulado (sem leite). Outra opção é colocar no processador $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de gotas de chocolate (sem leite) ou nibs de cacau, triturar por poucos segundos (para não desmanchá-los) e misturar à massa.

VARIE O RECHEIO E COBERTURA DAS TRUFAS

As cerejas podem ser substituídas por morangos ou uvas. As trufas podem ser enroladas com gergelim torrado, ao invés do coco ralado (ficam mais crocantes).



PAVÊ

FLOCO DE NEVE

By Jaqueline Neves
Fanpage Alérgicos Saudáveis
Rendimento: 10 porções

Imagem Ilustrativa



INGREDIENTES

CREME DE BANANA

- 1 xícara de chá de açúcar demerara
- 4 bananas nanicas cortadas em rodelas
- $\frac{3}{4}$ de xícara de suco de laranja
- 1 colher de sopa de amido de milho dissolvido em $\frac{1}{2}$ xícara de chá de água

CREME DE LARANJA

- 200ml de leite de coco bem gelado
- $\frac{1}{2}$ xícara de suco de laranja gelado
- $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar demerara
- 1 pacote de gelatina sem sabor
- Raspas de laranja

MONTAGEM

- 1 pacote (200g) de bolacha de maisena sem leite

1 porção

Energia (kcal)	288
Cálcio (mg)	6,0
Ferro (mg)	1,1
Zinco (mg)	0,11
Vitamina D (mcg)	0



PAVÊ

FLOCO DE NEVE

By Jaqueline Neves
Fanpage Alérgicos Saudáveis
Rendimento: 10 porções



MODO DE PREPARO

CREME DE BANANA

Para caramelizar o açúcar, coloque-o em uma panela em fogo baixo. De vez em quando, mexa a panela em movimentos circulares, sobre o fogo, para o açúcar não queimar e nem empelotar. Quando ficar caramelizado, acrescente as bananas cortadas em rodela e o suco de laranja e mantenha em fogo baixo até que o açúcar derreta por completo novamente. Acrescente devagar o amido de milho dissolvido, mexendo com cuidado para preservar os pedacinhos da banana. Desligue o fogo. Enquanto esfria, prepare o creme de laranja.

CREME DE LARANJA

Em uma batedeira, bata em velocidade alta o leite de coco bem gelado, o suco de laranja, as raspas de laranja, o açúcar e a gelatina sem sabor (dissolvida conforme as instruções da embalagem). Bata até atingir a consistência de creme.

MONTAGEM

Coloque no fundo da forma uma camada da bolacha de maisena, cubra com uma camada do creme de banana, mais uma camada de bolacha, mais uma do creme de banana, uma de bolacha e finalize com o creme de laranja. Prontinho, agora é só levar para gelar!

DICA

Você precisará de 1 forma ou refratário quadrado (aprox. 20x20cm de largura e 10cm de altura), ou em outro formato de volume equivalente. Ou monte em potinhos separados. O açúcar demerara pode ser substituído por açúcar orgânico ou refinado.

BISCOITOS

NATALINOS

By Bárbara Oliveira
Site Sabor Sem Limite
Rendimento: 36 unidades

Imagem Ilustrativa



INGREDIENTES

MASSA

- 1 xícara de chá de farinha de trigo (ou farinha de trigo integral)
- ½ xícara de chá de açúcar
- 4 colheres de sopa rasas de óleo de coco
- 1 colher de café de canela em pó
- 1 colher de café de fermento químico em pó
- Uva-passa e pedacinhos de cereja em calda para decorar (opcional)

COBERTURA

- ½ xícara de chá de açúcar refinado (ou açúcar cristal batido no liquidificador)
- 4 colheres de sobremesa de suco de laranja ou limão
- 8 colheres-medida de Neo Spoon®
- Corante alimentício ou aromatizante e açúcar de confeiteiro (opcionais)

1 porção (4 biscoitos)

	Sem Neo Spoon®	Com Neo Spoon®
Energia (kcal)	70	190
Cálcio (mg)	25	55
Ferro (mg)	0,50	0,77
Zinco (mg)	0,11	0,30
Vitamina D (mcg)	0	0,18

BISCOITOS

NATALINOS

By Bárbara Oliveira
Site Sabor Sem Limite
Rendimento: 36 unidades



MODO DE PREPARO

MASSA

Em uma tigela misture bem a farinha de trigo, o açúcar, a canela em pó e o fermento químico. Acrescente o óleo de coco e misture com as mãos, para formar uma farofa úmida. Umedeça levemente as mãos e vá misturando a massa, até que ela fique lisa e gostosa de trabalhar, como uma massinha de modelar. Pode ser necessário umedecer as mãos algumas vezes, até dar ponto na massa. Cubra com filme plástico e deixe na geladeira por 20 a 30 minutos. Retire do plástico, estique a massa até que fique com cerca de 0,5 cm de espessura e dê o formato que desejar. Disponha os biscoitos em forma antiaderente (ou em forma forrada com papel-manteiga), dando distância de 2 cm entre eles. As uvas-passas e pedacinhos de cereja podem ser colocados na massa para fazer olhinhos, nariz, bolinhas da árvore de natal, etc. Leve ao forno a 200° C por cerca de 15 minutos, ou até aquele cheirinho delicioso invadir sua casa e os biscoitos começarem a dourar embaixo. Espere os biscoitos esfriarem para retirá-los da forma.

COBERTURA

Dissolva o Neo Spoon® no suco, adicione ½ xícara de chá de açúcar e misture bem. Misture o corante e/ou aromatizante (opcionais), coloque em um saco de confeitar e decore os biscoitos (ou coloque em um saco descartável, faça um furinho na ponta e decore os biscoitos). Espere a cobertura secar e armazene em recipiente fechado. O açúcar de confeiteiro pode ser polvilhado para ajudar a deixar a cobertura mais sequinha (opcional).

DICA

O óleo de coco pode ser substituído por 8 colheres de sopa rasas de margarina sem leite, porém com o óleo de coco a textura do biscoito fica mais amanteigada.

SORVETE DE CHOCOFORTE

By Jaqueline Neves
Fanpage Alérgicos Saudáveis
Rendimento: 10 porções

Imagem Ilustrativa



INGREDIENTES

CREME DE ARROZ

- ¼ xícara de chá de arroz cru (o arroz branco proporciona melhor consistência)
- 1 xícara de chá de água para cozimento do arroz
- 1 e ½ xícaras de chá de água, para bater com o arroz cozido

SORVETE

- 250ml de leite vegetal
- 200ml de creme de arroz
- 4 colheres de sopa (60g) de açúcar cristal ou demerara
- 3 colheres de sopa (30g) de cacau em pó
- 1 colher de chá (5g) de óleo de coco
- 3 colheres-medida de Neoforte®

1 porção

Energia (kcal)	337	393
Cálcio (mg)	12	79
Ferro (mg)	1,8	2,8
Zinco (mg)	0,55	1,2
Vitamina D (mcg)	0	1,1

SORVETE DE CHOCOFORTE

By Jaqueline Neves
Fanpage Alérgicos Saudáveis
Rendimento: 10 porções



MODO DE PREPARO

CREME DE ARROZ

Em uma panela pequena, cozinhe o arroz em água até que esteja muito macio e sem líquido (não se preocupe se o arroz virar papa, pois quanto mais cozido, mais fácil será chegar no ponto desejado). Coloque o arroz cozido no liquidificador e acrescente 1 e ½ xícaras de chá de água. Bata aos poucos, mexendo de vez em quando, até adquirir consistência cremosa.

SORVETE

Coloque todos os ingredientes (exceto o Neoforte®) em uma panela e leve ao fogo médio, mexendo sempre. Depois que começar a ferver, deixe por mais 5 minutos, retire do fogo e coloque em um recipiente com tampa. Depois que esfriar, acrescente o Neoforte® e mexa bem. Leve ao congelador até firmar, mas retire antes de congelar completamente. Quebre em pedaços e bata no mixer, liquidificador ou processador de alimentos. Sirva imediatamente.

DICA

Para obter consistência de sorbet, exclua o óleo de coco da receita.



DICAS

PARA TODAS AS RECEITAS

- O sal e o açúcar só devem ser introduzidos na alimentação da criança sob orientação do pediatra ou nutricionista. Procure utilizar pouco sal e açúcar nas preparações. Essa medida contribui para a oferta de uma alimentação mais adequada e para a criação de hábitos alimentares saudáveis.
- Faça somente as receitas que tenham alimentos permitidos na alimentação do seu filho (de acordo com as orientações do médico ou nutricionista).
- Sempre leia os rótulos dos ingredientes utilizados, a fim de verificar se contêm leite ou derivados. Na dúvida, consulte o SAC dos fabricantes.




VOCÊ SABIA?


A inclusão pode ser estimulada de várias formas. Aproveite as férias e envolva as crianças no preparo de biscoitos natalinos personalizados, modelados por elas, especialmente para cada membro da família e amiguinhos. A atividade também pode ser feita na escola. Assim, todos verão como é possível fazer alimentos gostosos sem leite. Um presente exclusivo e inesquecível!

#euincluoAPLV

ONDE BUSCAR MAIS INFORMAÇÕES?

alergiaaoleitedevaca.com.br

 /aplvbrasil

 [alergiaaoleitedevaca](https://www.facebook.com/alergiaaoleitedevaca)

NEOFORTE® E NEO SPOON® NÃO CONTÊM GLÚTEN.
CONSULTE SEMPRE SEU MÉDICO E/OU NUTRICIONISTA.

Referências: 1. Augustin J et al. Alcohol retention in food preparation. J Am Diet Assoc. 1992 Apr;92(4):486-8. 2. Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia. Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola. 3ª ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012. 148 p. 3. Manual do lanche saudável / Virgínia Resende Weffort... [et al]. – São Paulo: Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia, 2011. 52 p. OBS: Os cálculos dos nutrientes foram realizados com o software Avanutri® PC - Software de cálculo nutricional. Além desses nutrientes, Neoforte® e Neo Spoon® também contêm proteína, carboidratos, lipídios e mais 21 vitaminas e minerais.

O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS.

Material de acordo com a Portaria nº 205/01, Resolução RDC nº 222/02, Lei 11265/06 e Decreto nº 8552/15.


0800-551404
danonenutricia.com.br