

E-BOOK

# Menu de Natal

---

*Merry Christmas*

---





# Natal

*O Natal é uma época cheia de imagens, sons e sabores únicos. Símbolos natalinos, como a árvore enfeitada, a guirlanda e as próprias canções de Natal estão presentes em cada canto, reforçando uma tradição cristã que comemora o nascimento de Jesus Cristo.*

Alguns podem não saber, mas os enfeites que caracterizam essa época do ano estão repletos de histórias e significados, que fazem do 25 de dezembro uma das festividades mais aguardadas do ano.

De tão antigas, muitas das tradições ainda presentes no mundo moderno, apesar de não terem perdido seu valor cristão, podem ter sua representação desconhecida, até mesmo pelos fiéis mais fervorosos.





JULIANA MORAIS

E-BOOK NATALINO DA NUTRI

DESCUBRA A ORIGEM

E O SIGNIFICADO DOS SÍMBOLOS DO NATAL





## PRESÉPIO

O presépio é o único símbolo natalino baseado puramente nos Evangelhos. De tradição cristã, ele é a reprodução do cenário onde Jesus Cristo nasceu. Manjedoura, animais, pastores, os três reis magos, Maria e José acolhem o bebê numa cabana de madeira, em Belém. O hábito de montar presépios surgiu na Itália, onde o artesanato, simbolizando a vinda do filho de Maria ao mundo, caiu no gosto popular.



## ESTRELA

Presente na história bíblica, a estrela guiou os três reis magos até o local do nascimento de Jesus. Usada como enfeite, em especial no topo da árvore de Natal, simboliza o filho de Deus, que é a estrela-guia, o caminho e o sentido da humanidade. Também são lembradas na árvore de Natal as outras estrelas que estavam no céu, na noite em que Jesus nasceu.



## PINHEIRO

Os pinheiros são as únicas árvores que mantêm suas folhas mesmo no inverno. Vivo e verde o ano inteiro, representa no Natal a esperança, a alegria e a mudança. Quanto ao costume de colocar os presentes natalinos embaixo da árvore enfeitada, foi no palácio da Rainha Elizabeth I, em ocasião natalina, que tudo começou. Sem poder receber pessoalmente todos os presentes que lhe eram entregues, a inglesa pediu para que fossem depositados embaixo de uma grande árvore de seu jardim.





## COROA DE ADVENTO

A Coroa de Avento consiste em um círculo envolto em ramos verdes que sustenta quatro velas, que podem ser vermelhas ou multicoloridas. Nas quatro semanas que precedem o Natal, o objeto fica exposto nas igrejas católicas em pontos de destaque. Em conjunto, simbolizam a espera pela vinda do Senhor, sendo que os ramos são a eternidade de Deus e cada vela é um voto específico para os fiéis, enquanto sua luz é a afirmação de que o Evangelho brilha na vida de quem serve a Cristo.



## GUIRLANDA

Para decorar as ruas da Inglaterra, eram usadas flores da espécie sempre-vivas, que receberam significado maior na Alemanha, quando passaram a ser arrumadas em círculo para simbolizar o amor sem fim de Deus. Quando presente, a fita vermelha decorando as folhas verdes de pinheiro representa a proteção divina, tornando o enfeite ideal para ser pendurado nas portas dos lares.



## POSTAL DE NATAL

O pintor inglês John Callcott Horsley foi responsável pelo primeiro postal de Natal da história. A pedido de Sir Henry Cole, que tinha o hábito de mandar cartas para seus familiares e amigos na época natalina, John produziu cartões com a mesma mensagem, que foram enviados aos próximos do cliente por estar ocupado demais para escrever. Hoje, a troca de postais é uma forma de confraternização natalina bastante usada no mundo.





## BOLAS DE NATAL

As coloridas bolas de Natal, colocadas nas pontas dos galhos dos pinheiros ou árvores artificiais, representam os frutos da vida humana e seus desejos, tais como amor, esperança, perdão e alegria. De formas e tamanhos diferentes, os enfeites também representam os gestos concretos de amor entre irmãos da Terra.



## SINOS

O instrumento de anúncio das festas populares era principalmente usado no Natal, onde ganhou a adaptação simbólica de que seu badalar informa o nascimento de Jesus Cristo. Presente nas decorações natalinas como enfeite de porta ou para pendurar na árvore de Natal, o objeto ainda é protagonista de algumas cantigas, como "Bate o Sino".



## CEIA

Com o intuito de unir as pessoas para festejar a vinda de Cristo ao mundo, a fartura da ceia é uma alusão à fome que as sociedades antigas passavam. Para simbolizar o corpo do filho de Deus, a carne (peru, ganso ou peixe) é posta na mesa. "Amai-vos uns aos outros" é o principal lema da ceia de Natal, onde também não podem faltar bolos e frutas para o agrado das famílias.







# NATAL & ALIMENTAÇÃO

O dia 25 de dezembro é uma data que celebra o amor e a união. É tradição do Natal reunir a família e/ou amigos na noite do dia 24 de dezembro em torno de uma mesa farta de comidas deliciosas e aguardadas o ano inteiro. Felizmente, essa cultura de reunir a família para uma refeição, não só na noite de Natal, ainda perdura em muitas famílias no Brasil.

Mas, com certeza você conhece alguém que segue à risca a dieta o tempo inteiro. E quando digo o tempo inteiro, inclui levar marmitas para aniversários e, até mesmo, durante a ceia de natal, abrindo mão de confraternizar com a família somente para não “falhar”.

Disciplina é algo importante? Sem dúvidas, mas será que vale abrir mão de momentos únicos por conta de uma ou outra refeição?

A alimentação é importante e devemos considerar que ela vai muito além de somente ingerir nutrientes. Compartilhar momentos únicos com pessoas especiais também faz parte de uma alimentação saudável.

Minha intenção aqui não é desmotivar aqueles que seguem à risca o que está planejado na dieta, mas sim estimular que vocês vivam momentos felizes com pessoas importantes para vocês sem o peso de seguir uma dieta o tempo inteiro.



Final, não será por conta de uma ou outra refeição que você irá perder massa muscular ou mesmo ganhar gordura corporal.

O que você faz ao longo dos dias subsequentes a essa refeição livre é que irão determinar o seu sucesso em relação a dieta.

Aproveite com a família no final do ano, ok?

Nada de ficar marmitando enquanto todo mundo confraterniza, no dia seguinte você segue à risca o que foi estipulado no seu planejamento alimentar.





JULIANA MORAIS

# MENU NATALINO

## ENTRADA - JANTAR - SOBREMESA



# // Entrada 1

## ARVORE LA CAPRESE



### Ingredientes

- 27 tomates-cereja
- 27 bolinhas de mussarela de búfala
- 27 folhas de manjerição fresco
- 1 pedaço de queijo prato cortado em formato de estrela
- 4 tiras de cebolinha

### Modo de preparo

1. Corte os tomates-cereja em 3 partes no sentido da vertical.
2. Corte as bolinhas de mussarela de búfala ao meio.
3. Intercale pedaços de mussarela com os de tomates-cereja, formando bolinhas com os dois ingredientes.
4. Disponha as bolinhas intercaladas em um prato no formato triangular, para formar a copa da  rvore.
5. Decore cada bolinha com uma folha de manjerição.
6. Finalize dispondo a estrela de queijo no topo do triângulo e as tiras de cebolinha na base, formando o tronco.
7. Agora   só servir! Bom apetite.



## // Entrada 2

### GUIRLANDA DE FRIOS E VEGETAIS



#### Ingredientes

- Tomates-cereja
- Azeitona preta
- Azeitona verde
- bolinhas de mussarela de búfala
- Alecrim
- Hortelã
- Salame fatiado
- Palitos de madeira
- Azeite trufado
- Sal à gosto

#### Modo de preparo

1. Monte os palitos com um de cada ingrediente e organize-os no formato de um prato redondo.
2. Deixe sua mesa elegante, em clima de natal e saudável!!



## // Entrada 3

### CANAPÉS DE CAMARÃO



#### Ingredientes

- Guacamole (avocado, sal, limão, cebola roxa picada, pimenta do reino - misture todos os ingredientes).
- Pepino
- Camarão grelhado
- Salsa e salsinha picadas

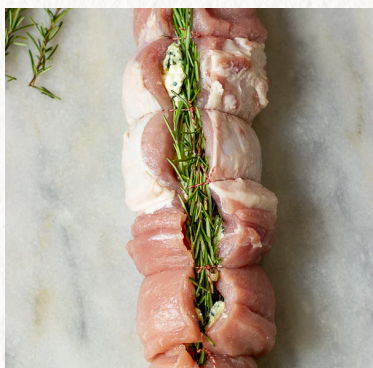
#### Modo de preparo

1. Corte o pepino em rodelas.
2. Cubra com uma colher de sopa de guacamole.
3. Porcione o camarão.
4. Finalize com a salsa e a salsinha picadas.



# // Principal

## LOMBO RECHEADO COM PÊRAS E CEBOLA - ASSADO.



### Ingredientes

- 600g de lombo suíno aberto em manta
- 2 pêras picadas em cubos pequenos (usei a pera portuguesa)
- 2 cebolas em fatias finas
- 1 col de sopa de manteiga com sal
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- 2 xíc de chá de vinho branco
- 100 gramas de gorgonzola em pedacinhos
- Ramos de alecrim fresco
- Barbante próprio para cozinha
- 2 col de chá de azeite
- ½ xíc de caldo de legumes

# // Principal

## LOMBO RECHEADO COM PÊRAS E CEBOLA - ASSADO.

### Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 220°.
2. Derreta a manteiga em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione as cebolas e sal, deixe dourar. Acrescente as peras picadas e o vinho branco, deixe cozinhar até as peras ficarem translúcidas (10 min).
3. Abra a peça de lombo, e assim que as peras ficarem prontas, coloque-as no centro do lombo no sentido do comprimento. Por cima, coloque o queijo e alecrim.
4. Feche utilizando o barbante.
5. Doure todos os lados do lombo no azeite.
6. Leve o lombo em uma forma para o forno e asse por 30 minutos. Se necessário, acrescente um pouco do caldo de legumes na metade desse tempo.
7. Retire o lombo do forno e transfira para uma travessa. Despeje o caldo de legumes e retire todo o excesso de carne que ficar. Deixe cozinhar por 5 minutos ou até reduzir e formar um caldo mais encorpado.
8. Sirva em seguida, retirando todo o barbante antes de levar para mesa.





# // Acompanhamento 1

## ARROZ À GREGA



### Ingredientes

- 2 xícara de chá arroz branco ou integral
- 1 unidade cebola média picada
- 3 dentes alho amassado
- 1 unidade cenoura picada
- 1 unidade pimentão vermelho
- 1/2 xícara de chá uva passa (opcional)
- 4 xícara de chá água
- 2 colher de chá sal
- salsinha a gosto

### Modo de preparo

1. Coloque a água em uma panela e leve para o fogo para ferver, enquanto esquentar a água, coloque 2 col. de sopa de azeite em outra panela e leve ao fogo.
2. Na panela com óleo coloque a cebola picada e o pimentão picado em cubos pequenos. Cozinhe até murchar, acrescente o alho amassado e cozinhe até começar a dourar. Em seguida acrescente a cenoura picada em cubos pequenos e mexa bem.
3. Adicione o arroz, o sal e refogue utilizando uma espátula. Incorpore a água, mexa delicadamente para todos os ingredientes se misturarem bem, aumente o fogo para médio e deixe a panela com a tampa semi-aberta. Não mexa mais.
4. Cozinhe até a água secar completamente.
5. Desligue o fogo, acrescente as uvas-passas e deixe a panela tampada por mais 5 minutos.
6. Por último, finalize com salsinha picada a gosto. Sirva em seguida.

# // Acompanhamento 2

## FAROFA ESPECIAL DE NATAL



### Ingredientes

- 1 cebola - cortada em cubos pequenos
- 4 fatias de abacaxi cortados na grossura de um dedo - depois picados em cubos
- 4 colheres de sopa de uvas passas
- 2 colheres de sopa de manteiga - ou azeite extra-virgem
- farinha de mandioca quanto baste
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- salsinha ou cheiro verde e azeitonas a gosto

### Modo de preparo

1. Em uma frigideira, coloque a manteiga (ou o azeite) e espere derreter, adicione as cebolas para refogar.
2. Ferva o abacaxi em uma panela com água e açúcar, durante 4 minutos, escorra bem e reserve.
3. Junte o abacaxi cozido, as uvas passas e misture.
4. Aos poucos coloque a farinha de mandioca, continue mexendo até a farofa ficar com uma textura úmida e dourada - mais ou menos 2 a 3 minutos.
5. Tempere com sal, pimenta, adicione a salsinha e azeitonas, mexa bem e apague o fogo.
6. Deixe esfriar e sirva com uma carne assada.



# // Sobremesa 1

## MOUSSE DE CHOCOLATE



### Ingredientes

- 8 colheres (chá) de adoçante
- 1 colher de sopa de água
- 80 gramas de chocolate meio amargo
- 4 claras de ovos
- 1 embalagem de gelatina em pó sem sabor
- 12 colheres de sopa de leite desnatado

### Modo de preparo

1. Hidrate a gelatina com a água e leve ao micro-ondas até que esteja completamente dissolvida.
2. Coloque o chocolate em banho-maria juntamente com o leite.
3. Acrescente a gelatina já dissolvida e misture bem até que o chocolate esteja derretido.
4. Desligue o fogo e junte o adoçante.
5. Leve a geladeira até ficar consistente. Reserve.
6. Bata as claras em ponto de neve. Incorpore as claras em neve delicadamente ao creme de chocolate.
7. Distribua em taças e decore com raspas de chocolate diet.
8. Sirva gelado

# // Sobremesa 2

## RABANADA INTEGRAL



### Ingredientes

- 1 colher (sopa) cheia de canela em pó
- 0,5 xícaras (chá) de leite desnatado
- 1 ovo de galinha
- 1 pão francês integral
- 1 colher de sopa de adoçante
- 1 colher de sopa de açúcar refinado

### Modo de preparo

1. Corte o pão francês em fatias.
2. Em uma tigela, misture o ovo, o leite e o adoçante.
3. Passe os pedaços de pão nessa mistura e reserve.
4. Aqueça uma frigideira antiaderente e grelhe as fatias de pão até ficarem bem douradas.
5. Sobre as rabanadas, polvilhe a mistura de açúcar light com canela.
6. Deixe descansar na geleira por 3 horas se preferir gelada.



## // Sobremesa 3

### PUDIM SEM LEITE CONDENSADO



#### Ingredientes

- 1 litro de leite
- 6 colheres (sopa) cheia de açúcar
- 6 ovos inteiros (sugiro que peneire as gemas para não ficar com cheiro forte de ovo);
- Açúcar para caramelizar;

#### Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Coloque em uma forma caramelizada e leve ao forno alto, preaquecido em banho-maria até que espetando um palito o mesmo saia limpo (isso vai variar de forno para forno, o meu ficou 1 hora no forno).
3. A água do banho-maria já deve estar quente, assim o cozimento será mais rápido.
4. Deixe esfriar completamente para desenformar.
5. Se fizer um dia antes de servir, fica muito mais gostoso e parecido com o pudim de leite condensado.



TENHA UM FELIZ NATAL E  
UM ANO NOVO CHEIO DE  
REALIZAÇÕES!