



EBOOK

# SABORES

*festivos*





50 RECEITAS  
**DE FIM DE ANO**  
*fáceis de fazer*





## Quem Somos

A **Sabor & Vida** nasceu do desejo de inspirar pessoas a viverem com mais leveza, prazer e consciência — começando pelo que colocamos no prato.

Acreditamos que comer bem é uma forma de cuidar do corpo, da mente e da alma, e que cada receita pode ser uma experiência que transforma o dia.



# ÍNDICE

## Natal



### Entradas e Saladas

- Salada natalina com frutas secas e molho de iogurte 7
- Carpaccio de abobrinha com parmesão e azeite trufado 9
- Bruschettas natalinas com tomate, manjericão e ricota 10
- Salpicão de frango leve com iogurte natural 12
- Tábua de queijos, frutas e castanhas 13

### Pratos Principais

- Chester assado com ervas finas e manteiga de alho 14
- Tender caramelizado com mel e cravo 15
- Lombo suíno recheado com farofa de damasco 16
- Bacalhau ao forno com batatas e azeite 17
- Lasanha de frango com molho branco e nozes 18
- Peru natalino com farofa crocante e frutas 19
- Arroz natalino com amêndoas e uvas-passas 20
- Risoto de cogumelos e parmesão 21
- Filé mignon ao molho madeira 22
- Torta salgada de legumes e queijo minas 23

### Sobremesas

- Rabanada tradicional assada 24
- Pavê de nozes e doce de leite 25
- Cheesecake com calda de frutas vermelhas 26
- Panetone trufado artesanal 27
- Mousse de chocolate com toque de licor 28
- Gelado de abacaxi com coco 29
- Manjar branco com calda de ameixa 30
- Torta natalina de frutas secas 31
- Pudim de leite condensado 32
- Bolo de castanha e especiarias 33

# ÍNDICE

## Ana-nova



### 🥗 Entradas e Saladas

- Salada tropical com camarões e manga 35
- Salada de lentilhas com cebola roxa e hortelã 36
- Ceviche de peixe branco com limão e coentro 37
- Canapés de salmão defumado com cream cheese e dill 38
- Mini quiches de alho-poró e queijo brie 39
- Carpaccio de beterraba com rúcula e pistache 40
- Salada de folhas com figos frescos e queijo gorgonzola 41
- Espetinhos frios 42

### ◑ Pratos Principais

- Bacalhau à Gomes de Sá 43
- Arroz de camarão cremoso com açafrão 44
- Medalhões de filé suíno com molho de abacaxi 45
- Frango recheado com espinafre e requeijão 46
- Salmão grelhado com crosta de ervas e purê de batata-doce 47
- Pernil assado ao vinho branco e alecrim 48
- Risoto de limão-siciliano e camarões 49
- Lasanha de berinjela com ricota e espinafre 50
- Arroz de lentilhas com cebola caramelizada 51
- Tender com abacaxi e gengibre 52
- Bacalhau espiritual gratinado 53
- Filé ao molho de champanhe 54
- Polenta cremosa com ragu de cogumelos 55
- Tournedos de mignon com molho de pimenta-verde 56

### 🍰 Sobremesas

- Panna cotta de maracujá 57
- Sorvete artesanal de coco com calda de frutas tropicais 58
- Mousse de limão-siciliano com raspas de chocolate branco 59



# REFEIÇÕES NATALINAS

Prepare-se para desfrutar de refeições saborosas, descobrir novos ingredientes e alcançar uma saúde vibrante com receitas simples usando diversos tipos de ingredientes.

## SALADA NATALINA COM FRUTAS SECAS E MOLHO DE IOGURTE



### ingredientes

- ½ maço de alface americana ou crespa
- ½ maço de rúcula ou agrião
- ½ xícara de tomatinhos cereja ou tomatinhos uva
- 1 manga pequena
- 1 kiwi
- Suco de 1 laranja média
- 1 pote de iogurte natural (170 gramas)
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 pitada de sal
- ½ xícara de damascos
- 6 morangos maduros
- folhas de hortelã (a gosto)
- 2 colheres de sopa de queijo gorgonzola picado (opcional)
- lascas de queijo parmesão fresco (a gosto)



1h 30 min



6 porções

### modo de preparo

1 - Comece higienizando as frutas e verduras, lavando-as em água corrente e deixando-as de molho por alguns minutos, numa solução de água com hipoclorito de sódio. Após este tempo, escorra e enxague bastante.

Dica: Para cada litro de água, dilua 2 colheres de sopa de hipoclorito de sódio (água sanitária própria para higienizar frutas, legumes e verduras).

2 - Descasque as frutas e pique-as ou corte-as em rodelas. Use e abuse da sua criatividade para deixar sua salada bem colorida e alegre!

## SALADA NATALINA COM FRUTAS SECAS E MOLHO DE IOGURTE



### *modo de preparo*

- 3 - Seque bastante as folhas com a ajuda de papel toalha ou numa centrífuga própria para secar verduras.
- 4 - Distribua as folhas já secas numa travessa larga. Deixe as folhas inteiras para dar mais elegância ao prato e, se quiser, rasgue as folhas grandes de alface.
- 5 - Acrescente as frutas sobre as folhas como desejar. Se preferir, separe-as por cores ou texturas também! Acrescente as lascas de queijo parmesão ralado e o queijo gorgonzola em pedacinhos. Cubra com filme plástico e leve à geladeira.
- 6 - Prepare o molho da sua salada juntando todos os ingredientes num bowl: o suco de laranja, o iogurte, o mel e o sal. Leve o molho à geladeira até a hora de servir sua salada!
- 7 - Regue parte do molho sobre sua salada de frutas para o Natal na hora de servir a ceia e deixe um pouco do molho na molheira, para seus convidados se servirem à vontade na hora que degustarem essa deliciosa salada!

Está pronta sua salada natalina!

## CARPACCIO DE ABOBRINHA COM PARMESÃO E AZEITE TRUFADO



### ingredientes

- 2 abobrinhas pequenas
- 1 limão
- 100 gramas de queijo parmesão
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal a gosto

20 min

4 porções

### modo de preparo

- 1 - Corte as abobrinhas em rodelas finas e arrume as rodelas de abobrinha em um prato.
- 2 - Esprema o suco de meio limão sobre as fatias de abobrinha.
- 3 - Regue com o azeite e adicione sal a gosto.
- 4 - Finalize espalhando lascas de parmesão sobre as abobrinhas e leve à geladeira para resfriar.
- 5 - Retire da geladeira e sirva. Bom apetite.

Um prato perfeito para servir como entrada ou acompanhamento em um jantar especial. Aproveite essa maravilha!

## BRUSCHETTAS NATALINAS COM TOMATE, MANJERICÃO E RICOTA



### ingredientes

- 1 baguete (preferencialmente italiana ou francesa)
- Azeite de oliva extra virgem
- 200g de ricota fresca
- 150g de tomate seco
- Folhas frescas de manjericão
- 1 dente de alho cortado ao meio
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

15 min

6 porções

### modo de preparo

#### 1 - Preparando a base

- Comece cortando a baguete em fatias finas, com cerca de 1,5cm de espessura.
- Pincele cada fatia de pão com um fio generoso de azeite de oliva.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 5 minutos ou até as fatias ficarem levemente douradas e crocantes. Retire e reserve.

#### 2 - Preparando a cobertura

- Utilizando um garfo, amasse a ricota fresca até que ela fique com uma textura cremosa. Adicione um fio de azeite, sal e pimenta-do-reino a gosto. Misture bem.
- Corte os tomates secos em pedaços menores, de preferência em tiras finas ou cubinhos, para facilitar a montagem.
- Separe as folhas de manjericão e lave-as bem.

## BRUSCHETTAS NATALINAS COM TOMATE, MANJERICÃO E RICOTA



### *mão de preparo*

#### 3 - Montagem

- Pegue cada fatia de pão previamente tostada e esfregue levemente o dente de alho cortado em um dos lados. Isso adiciona um toque especial de sabor!
- Com uma colher, espalhe uma camada generosa da ricota temperada sobre o pão.
- Adicione alguns pedaços de tomate seco sobre a ricota.
- Finalize decorando com uma ou duas folhas de manjericão fresco no topo.

#### 4 - Toque final

- Para um acabamento ainda mais sofisticado, adicione um fio de balsâmico reduzido sobre as bruschettas já montadas. Esse toque agriado eleva os sabores e impressiona nos detalhes!
- Sirva imediatamente para aproveitar a crocância do pão com a cremosidade da ricota.

#### Sugestões e Dicas:

- Quer dar um toque extra de sabor? Experimente polvilhar parmesão ralado ou adicionar nozes picadas sobre as bruschettas.
- Essa receita é perfeita para entradas, brunches ou até mesmo para acompanhar uma boa taça de vinho.
- Prefira tomates secos de qualidade para garantir o equilíbrio de sabores na receita.

## SALPICÃO DE FRANGO LEVE COM IOGURTE NATURAL



### ingredientes

- 1kg de frango desfiado
- 200ml de iogurte natural
- 400g de vegetais crocantes (como cenoura, maçã e ervilhas)
- Temperos a gosto (sal, pimenta, limão)

40min

8 porções

### modo de preparo

- 1- Cozinhe o frango em água com sal e temperos, depois desfie.
- 2 - Misture o frango desfiado com os vegetais picados.
- 3 - Adicione o iogurte natural como molho, substituindo a maionese para uma versão mais leve.
- 4 - Tempere a gosto e sirva gelado.

Essa receita é ideal para refeições em família ou como acompanhamento em festas.

## TÁBUA DE QUEIJOS, FRUTAS E CASTANHAS



### ingredientes

- Queijos variados (300 a 400 g)
- Frutas frescas variadas (maçã, uva, morango, etc.)
- Castanhas e nuts variadas (aprox. 1 xícara)
- Complementos opcionais: mel, geleia, biscoitos ou torradas

20min

6 porções

### modo de preparo

- 1 - Lave bem todas as frutas e seque com papel toalha.
- 2 - Corte os queijos em fatias ou cubos, distribuindo-os de forma variada.
- 3 - Em uma tábua grande ou prato raso, organize os queijos, deixando espaços para as frutas e castanhas.
- 4 - Distribua as frutas de maneira harmoniosa ao redor dos queijos.
- 5 - Adicione as castanhas nos espaços livres, criando contraste de cores e texturas.
- 6 - Se desejar, coloque pequenas porções de mel e geleia em potinhos ao lado da tábua.
- 7 - Sirva imediatamente, acompanhada de biscoitos ou torradas.

Esta tábua é perfeita para reunir amigos e familiares em momentos descontraídos e saborosos.

## CHESTER ASSADO COM ERVAS FINAS E MANTEIGA DE ALHO



### ingredientes

- 1 Chester inteiro (aprox. 3 a 4 kg)
- Manteiga (100 g)
- Alho (3 dentes picados)
- Ervas finas secas ou frescas (2 colheres de sopa)
- Sal e pimenta a gosto
- Limão (1 unidade)



1 hora 30 min



8 porções

### modo de preparo

- 1 - Preaqueça o forno a 180°C.
- 2 - Lave o Chester, retire o excesso de gordura e seque com papel toalha.
- 3 - Misture a manteiga, o alho picado, as ervas finas, sal, pimenta e o suco do limão em uma tigela, formando uma pasta.
- 4 - Com cuidado, espalhe a manteiga temperada sobre toda a superfície do Chester, massageando a carne para que absorva os sabores.
- 5 - Coloque o Chester em uma assadeira, cubra com papel alumínio e leve ao forno por 1 hora.
- 6 - Após esse tempo, retire o papel alumínio e deixe dourar por mais 20 a 30 minutos, regando ocasionalmente com o molho formado na assadeira.
- 7 - Retire do forno, deixe descansar por 10 minutos antes de fatiar, para que os sucos se redistribuam.

Um prato perfeito para celebrar momentos especiais em família ou em jantares festivos.

## TENDER CARAMELIZADO COM MEL E CRAVO



### ingredientes

- 1 tender (aprox. 2 kg)
- Mel (4 colheres de sopa)
- Cravos-da-índia (10 a 15 unidades)
- Mostarda (2 colheres de sopa, opcional)
- Pimenta-do-reino a gosto

50 min

8 porções

### modo de preparo

- 1 - Preaqueça o forno a 180°C.
- 2 - Faça cortes superficiais em forma de losangos na superfície do tender.
- 3 - Espalhe o mel por toda a superfície do tender, garantindo que entre nos cortes.
- 4 - Coloque os cravos-da-índia nos cortes feitos, de forma uniforme.
- 5 - Se desejar, misture a mostarda ao mel antes de espalhar, para um sabor extra.
- 6 - Leve o tender ao forno em uma assadeira, coberta com papel alumínio, por 30 minutos.
- 7 - Retire o papel alumínio e deixe dourar por mais 15 a 20 minutos, regando ocasionalmente com o molho formado.
- 8 - Retire do forno, deixe descansar por alguns minutos e fatie para servir.

Esta delícia é perfeita para acompanhar as festas de fim de ano ou qualquer reunião especial em família.

## LOMBO SUÍNO RECHEADO COM FAROFA DE DAMASCO



### ingredientes

- Lombo suíno (1,5 a 2 kg)
- Farofa de damasco ( $\frac{1}{2}$  xícara de damasco seco picado +  $\frac{1}{2}$  xícara de farinha)
- Cebola picada (1 unidade)
- Alho picado (2 dentes)
- Manteiga (2 colheres de sopa)
- Salsinha picada (2 colheres de sopa)
- Sal e pimenta a gosto



1 hora 50 min



8 porções

### moda de prepara

1 - Preaqueça o forno a 180°C.

2 - Abra o lombo em forma de manta e tempere com sal, pimenta e alho.

3 - Em uma frigideira, aqueça a manteiga e refogue a cebola até ficar transparente.

4 - Adicione o damasco picado, a farinha e a salsinha, misturando bem para formar a farofa.

5 - Recheie o lombo com a farofa, enrole e amarre com barbante culinário para manter o formato.

6 - Coloque o lombo em uma assadeira, cubra com papel alumínio e leve ao forno por 50 minutos.

7 - Retire o papel alumínio e deixe dourar por mais 15 a 20 minutos, regando ocasionalmente com o molho da assadeira.

8 - Retire do forno, deixe descansar por alguns minutos, fatie e sirva.

Este lombo recheado é ideal para jantares especiais ou momentos festivos em família.

## BACALHAU AO FORNO COM BATATAS E AZEITE



### ingredientes

- Bacalhau dessalgado (aprox. 1,5 kg)
- Batatas (4 a 5 unidades médias)
- Cebola fatiada (2 unidades)
- Pimentão fatiado (1 unidade, opcional)
- Azeite de oliva ( $\frac{1}{2}$  xícara)
- Alho picado (3 dentes)
- Sal, pimenta e salsinha a gosto

1 hora 10min

8 porções

### modo de preparo

- 1 - Preaqueça o forno a 200°C.
  - 2 - Descasque e fatie as batatas em rodelas finas; cozinhe em água fervente por 5 minutos para amolecer levemente.
  - 3 - Em um refratário, faça camadas alternadas de batatas, cebola, pimentão (se usar) e bacalhau desfiado ou em postas.
  - 4 - Misture o alho picado com o azeite e regue generosamente sobre o bacalhau e os vegetais.
  - 5 - Tempere com sal, pimenta e salsinha a gosto, lembrando que o bacalhau já é salgado.
  - 6 - Cubra com papel alumínio e leve ao forno por 35 a 40 minutos.
  - 7 - Retire o papel alumínio e deixe dourar por mais 10 minutos, garantindo que as batatas fiquem macias e o bacalhau saboroso.
  - 8 - Retire do forno, deixe descansar por alguns minutos e sirva em seguida.
- Este bacalhau ao forno é perfeito para almoços em família ou celebrações especiais, trazendo sabor e tradição à mesa.

## LASANHA DE FRANGO COM MOLHO BRANCO E NOZES



### ingredientes

- Massa para lasanha (pré-cozida ou tradicional)
- Peito de frango cozido e desfiado (500 g)
- Leite (500 ml)
- Creme de leite (1 caixinha)
- Manteiga (2 colheres de sopa)
- Farinha de trigo (2 colheres de sopa)
- Queijo ralado (1 xícara)
- Nozes picadas ( $\frac{1}{2}$  xícara)
- Sal, pimenta e noz-moscada a gosto

1h

8 porções

### modo de preparo

- 1 - Prepare o molho branco: derreta a manteiga, adicione a farinha, o leite e o creme de leite, mexendo até engrossar. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada.
- 2 - Misture parte do molho ao frango desfiado.
- 3 - Monte a lasanha em camadas de massa, frango, molho e queijo ralado.
- 4 - Finalize com molho e nozes picadas por cima.
- 5 - Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos, até gratinar.

Uma lasanha cremosa e elegante, perfeita para almoços de domingo ou encontros especiais.

## PERU NATALINO COM FAROFA CROCANTE E FRUTAS



### ingredientes

- Peru inteiro (aprox. 4 a 5 kg)
- Manteiga (100 g)
- Alho picado (3 dentes)
- Ervas finas (2 colheres de sopa)
- Sal e pimenta a gosto
- Suco de laranja (1 xícara)
- Farofa pronta ou caseira (2 xícaras)
- Frutas picadas (damasco, uva-passa, maçã, abacaxi — 1 xícara no total)
- Cebola picada (1 unidade)

2h

10 porções

### modo de preparo

1 - Tempere o peru com sal, pimenta, alho, ervas e suco de laranja. Deixe marinar por pelo menos 1 hora.

2 - Misture a manteiga com as ervas e espalhe por toda a superfície do peru, inclusive sob a pele.

3 - Recheie com parte da farofa misturada às frutas e feche com palitos ou barbante.

4 - Coloque o peru em uma assadeira, cubra com papel alumínio e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 1 hora e 30 minutos.

5 - Retire o papel alumínio e asse por mais 30 minutos, regando com o próprio molho até dourar.

6 - Sirva acompanhado da farofa restante e das frutas assadas.

Um clássico das festas de fim de ano que traz sabor, cor e alegria à mesa.

## ARROZ NATALINO COM AMÊndoAS E UVAS-PASSAS



### ingredientes

- Arroz branco cozido (3 xícaras)
- Cebola picada (1 unidade)
- Manteiga (2 colheres de sopa)
- Uvas-passas ( $\frac{1}{2}$  xícara)
- Amêndoas laminadas ( $\frac{1}{2}$  xícara)
- Salsinha picada (2 colheres de sopa)
- Sal e pimenta a gosto

30min

6 a 8 porções

### modo de preparo

1 - Em uma frigideira grande, aqueça a manteiga e refogue a cebola até dourar levemente.

2 - Adicione as uvas-passas e as amêndoas, mexendo por alguns minutos até ficarem levemente tostadas.

3 - Acrescente o arroz já cozido, misture bem e ajuste o sal e a pimenta.

4 - Finalize com a salsinha picada e sirva quente.

Um acompanhamento elegante e cheio de sabor, que traz o espírito natalino direto para o prato.

## RISOTO DE COGUMELOS E PARMESÃO



### ingredientes

- Arroz arbório (2 xícaras)
- Cogumelos frescos fatiados (200 g)
- Caldo de legumes (1 litro)
- Cebola picada (1 unidade)
- Manteiga (2 colheres de sopa)
- Vinho branco seco ( $\frac{1}{2}$  xícara)
- Queijo parmesão ralado ( $\frac{1}{2}$  xícara)
- Azeite de oliva (1 colher de sopa)
- Sal e pimenta a gosto

40min

4 a 6 porções

### modo de preparo

- 1 - Aqueça o azeite e metade da manteiga em uma panela e refogue a cebola até ficar translúcida.
- 2 - Adicione os cogumelos e refogue até soltarem o líquido e dourarem levemente.
- 3 - Acrescente o arroz e misture bem por 1 minuto.
- 4 - Despeje o vinho branco e mexa até evaporar.
- 5 - Vá adicionando o caldo de legumes aos poucos, mexendo constantemente até o arroz ficar cremoso e al dente (cerca de 20 minutos).
- 6 - Finalize com o restante da manteiga, o parmesão ralado e ajuste o sal e a pimenta.
- 7 - Sirva imediatamente, com um fio de azeite por cima.

Um risoto cremoso e sofisticado, perfeito para ocasiões especiais ou jantares à luz de velas.

## FILÉ MIGNON AO MOLHO MADEIRA



### ingredientes

- Filé mignon em medalhões (800 g)
  - Manteiga (2 colheres de sopa)
  - Cebola picada (1 unidade pequena)
  - Alho picado (2 dentes)
  - Vinho tinto (½ xícara)
  - Caldo de carne (1 xícara)
  - Farinha de trigo (1 colher de sopa)
  - Cogumelos fatiados (opcional — 100 g)
  - Sal e pimenta a gosto
- 40min  
 4 a 6 porções

### modo de preparo

- 1 - Tempere os medalhões com sal e pimenta.
- 2 - Em uma frigideira, derreta a manteiga e doure os filés dos dois lados. Reserve.
- 3 - Na mesma frigideira, refogue a cebola e o alho até dourar levemente.
- 4 - Acrescente a farinha e mexa bem; adicione o vinho e o caldo de carne, mexendo até formar um molho encorpado.
- 5 - Se desejar, adicione os cogumelos fatiados e cozinhe por alguns minutos.
- 6 - Volte os filés para a frigideira, regue com o molho e cozinhe por mais 5 minutos em fogo baixo.
- 7 - Sirva quente, com o molho por cima.

Um prato clássico e sofisticado, ideal para um jantar especial ou celebrações elegantes.

## TORTA SALGADA DE LEGUMES E QUEIJO MINAS



### ingredientes

- Farinha de trigo (2 xícaras)
  - Leite (1 xícara)
  - Ovos (3 unidades)
  - Óleo ( $\frac{1}{2}$  xícara)
  - Fermento em pó (1 colher de sopa)
  - Legumes picados (cenoura, abobrinha, milho, ervilha — cerca de 2 xícaras no total)
  - Queijo minas em cubos (150 g)
  - Sal, pimenta e orégano a gosto
- 50min  
 6 a 8 porções

### modo de preparo

- 1 - No liquidificador, bata os ovos, o leite, o óleo e o sal até obter uma mistura homogênea.
- 2 - Transfira para uma tigela e adicione a farinha e o fermento, misturando bem até formar uma massa leve.
- 3 - Acrescente os legumes picados e o queijo minas, misturando delicadamente.
- 4 - Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada.
- 5 - Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 35 a 40 minutos, até dourar.
- 6 - Retire, espere esfriar um pouco e sirva morna ou em temperatura ambiente.

Uma torta leve, colorida e saborosa — perfeita para servir em almoços, lanches ou ceias festivas.

## RABANADA TRADICIONAL ASSADA



### ingredientes

- Pão francês dormido (6 unidades)
- Leite (2 xícaras)
- Leite condensado ( $\frac{1}{2}$  lata)
- Ovos (3 unidades)
- Açúcar ( $\frac{1}{2}$  xícara)
- Canela em pó (1 colher de chá)
- Manteiga (para untar a forma)

40min

6 a 12 porções

### modo de preparo

- 1 - Corte os pães em fatias médias e reserve.
- 2 - Em uma tigela, misture o leite com o leite condensado.
- 3 - Em outra tigela, bata os ovos levemente.
- 4 - Passe cada fatia de pão na mistura de leite e, em seguida, nos ovos batidos.
- 5 - Coloque as fatias em uma assadeira untada com manteiga.
- 6 - Leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 25 minutos, virando na metade do tempo para dourar dos dois lados.
- 7 - Misture o açúcar com a canela e polvilhe sobre as rabanadas ainda quentes.

Uma versão mais leve da clássica rabanada, perfeita para adoçar o Natal sem culpa e com muito sabor.

## PAVÊ DE NOZES E DOCE DE LEITE



### ingredientes

- Biscoito maisena (1 pacote — 200 g)
  - Doce de leite cremoso (1 lata ou 400 g)
  - Creme de leite (1 caixinha)
  - Leite (1 xícara)
  - Nozes picadas ( $\frac{1}{2}$  xícara)
  - Chantilly pronto (1 xícara, para cobertura)
  - Nozes inteiras para decorar
-  40min + tempo geladeira  
 8 a 10 porções

### modo de preparo

- 1 - Misture o doce de leite com o creme de leite até formar um creme homogêneo.
- 2 - Umedeça os biscoitos no leite rapidamente, apenas para amolecer.
- 3 - Em um refratário, monte o pavê alternando camadas de biscoito e creme de doce de leite.
- 4 - Finalize com uma camada de creme, cubra com o chantilly e polvilhe as nozes picadas.
- 5 - Leve à geladeira por pelo menos 3 horas antes de servir.
- 6 - Decore com nozes inteiras na hora de servir.

Um pavê irresistível, cremoso e crocante na medida certa — perfeito para encerrar sua ceia com charme e sabor.

## CHEESECAKE COM CALDA DE FRUTAS VERMELHAS



### ingredientes

#### Base

- Biscoito maisena triturado (200 g)
- Manteiga derretida (100 g)

#### Recheio

- Cream cheese (400 g)
- Açúcar ( $\frac{1}{2}$  xícara)
- Ovos (3 unidades)
- Creme de leite (1 caixinha)
- Suco de limão (1 colher de sopa)
- Essência de baunilha (1 colher de chá)

#### Calda

- Frutas vermelhas frescas ou congeladas (1 xícara — morango, amora, framboesa)
- Açúcar (3 colheres de sopa)
- Suco de limão (1 colher de chá)



1 hora + tempo geladeira



8 a 10 porções

### modo de preparo

1 - Misture o biscoito triturado com a manteiga até formar uma farofa úmida e forre o fundo de uma forma de fundo removível. Leve à geladeira por 15 minutos.

2 - Bata o cream cheese, o açúcar, os ovos, o creme de leite, o suco de limão e a baunilha até obter um creme liso.

3 - Despeje sobre a base e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 40 minutos, até firmar levemente o centro.

4 - Deixe esfriar e leve à geladeira por no mínimo 4 horas.

5 - Para a calda, leve ao fogo as frutas, o açúcar e o suco de limão até engrossar levemente. Deixe esfriar.

6 - Cubra o cheesecake com a calda fria antes de servir.

## PANETONE TRUFADO ARTESANAL



### ingredientes

#### Para o panetone

- Panetone tradicional (1 unidade de 500 g, sem recheio)

#### Para o recheio trufado

- Chocolate meio amargo (200 g)
- Creme de leite (1 caixinha)
- Doce de leite (3 colheres de sopa, opcional para sabor extra)
- Essência de baunilha ( $\frac{1}{2}$  colher de chá)

#### Para a cobertura

- Chocolate ao leite (200 g)
- Creme de leite (2 colheres de sopa)
- Granulado, raspas de chocolate ou frutas secas para decorar



1 hora + tempo geladeira



8 a 10 porções

### modo de preparo

- 1 - Corte a tampa do panetone e retire parte do miolo, criando espaço para o recheio (deixe cerca de 2 cm de borda).
- 2 - Derreta o chocolate meio amargo em banho-maria ou no micro-ondas e misture com o creme de leite e a baunilha até formar um creme trufado.
- 3 - Se quiser, adicione o doce de leite para um sabor mais suave e caramelizado.
- 4 - Recheie o interior do panetone com o creme trufado e coloque a tampa de volta.
- 5 - Para a cobertura, derreta o chocolate ao leite, misture o creme de leite e espalhe sobre o panetone.
- 6 - Decore com granulado, raspas de chocolate ou frutas secas.
- 7 - Leve à geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir.

## MOUSSE DE CHOCOLATE COM TOQUE DE LICOR



### ingredientes

- Chocolate meio amargo (200 g)
- Creme de leite (1 caixinha)
- Ovos (3 unidades — claras e gemas separadas)
- Açúcar (2 colheres de sopa)
- Licor de sua preferência (2 colheres de sopa — pode ser de café, amarula ou cacau)
- Pitada de sal



25min + tempo  
geladeira



6 a 8 porções

### moda de preparo

- 1 - Derreta o chocolate em banho-maria ou no micro-ondas, misture o creme de leite e o licor até formar um creme homogêneo.
- 2 - Bata as claras em neve com uma pitada de sal e adicione o açúcar aos poucos, até formar um merengue firme.
- 3 - Incorpore delicadamente o merengue ao creme de chocolate, mexendo de baixo para cima até ficar leve e aerado.
- 4 - Distribua em taças ou potes individuais e leve à geladeira por no mínimo 3 horas.
- 5 - Sirva gelado, decorado com raspas de chocolate ou chantilly.

Um mousse sedoso e sofisticado, perfeito para fechar a ceia com um toque de elegância e sabor marcante.

## GELADO DE ABACAXI COM COCO



### ingredientes

- Abacaxi picado (1 unidade média)
- Açúcar (1 xícara)
- Leite condensado (1 lata)
- Creme de leite (1 caixinha)
- Leite de coco (200 ml)
- Coco ralado ( $\frac{1}{2}$  xícara)
- Gelatina incolor sem sabor (1 envelope, 12 g)



40min + tempo  
geladeira



8 a 10 porções

### moda de preparo

- 1 - Em uma panela, cozinhe o abacaxi com o açúcar por cerca de 10 minutos, até formar uma calda leve. Deixe esfriar.
- 2 - Dissolva a gelatina conforme as instruções da embalagem.
- 3 - No liquidificador, bata o leite condensado, o creme de leite, o leite de coco, o coco ralado e a gelatina dissolvida até obter um creme liso.
- 4 - Misture o abacaxi cozido (já frio) ao creme e coloque em um refratário ou taças individuais.
- 5 - Leve à geladeira por no mínimo 4 horas, até firmar bem.

Refrescante, leve e tropical — esse doce é a sobremesa perfeita para encerrar uma refeição festiva com frescor e sabor.

## MANJAR BRANCO COM CALDA DE AMEIXA



### ingredientes

#### Para o manjar

- Leite (1 litro)
- Leite de coco (200 ml)
- Leite condensado (1 lata)
- Amido de milho (6 colheres de sopa)
- Açúcar (2 colheres de sopa)
- Coco ralado ( $\frac{1}{2}$  xícara)
- 

#### Para a calda

- Ameixas pretas secas sem caroço (1 xícara)
- Açúcar ( $\frac{1}{2}$  xícara)
- Água (1 xícara)



40min + tempo  
geladeira



8 a 10 porções

### modo de preparo

- 1 - Em uma panela, dissolva o amido de milho no leite.
- 2 - Acrescente o leite de coco, o leite condensado, o açúcar e o coco ralado.
- 3 - Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre, até engrossar e soltar do fundo da panela.
- 4 - Despeje em uma forma untada com óleo e leve à geladeira por pelo menos 4 horas, até firmar.
- 5 - Para a calda, leve ao fogo as ameixas, o açúcar e a água, mexendo até formar uma calda espessa. Deixe esfriar.
- 6 - Desenforme o manjar e cubra com a calda de ameixa antes de servir.

Clássico e elegante, este manjar branco é a sobremesa perfeita para encerrar uma ceia com leveza e tradição.

## TORTA NATALINA DE FRUTAS SECAS



### ingredientes

- Farinha de trigo (2 xícaras)
  - Açúcar mascavo (1 xícara)
  - Ovos (3 unidades)
  - Manteiga (100 g)
  - Fermento em pó (1 colher de sopa)
  - Leite ( $\frac{1}{2}$  xícara)
  - Frutas secas picadas (1 xícara — damasco, uva-passa, nozes, castanhas, tâmaras etc.)
  - Raspas de laranja (1 colher de chá)
  - Canela em pó ( $\frac{1}{2}$  colher de chá)
- 1 hora
- 8 a 10 porções

### moda de preparo

- 1 - Bata a manteiga com o açúcar até formar um creme claro.
- 2 - Adicione os ovos, o leite e misture bem.
- 3 - Acrescente a farinha, o fermento e as especiarias, mexendo até obter uma massa homogênea.
- 4 - Incorpore as frutas secas e as raspas de laranja, misturando delicadamente.
- 5 - Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada.
- 6 - Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 40 minutos, até dourar e firmar.
- 7 - Espere esfriar, desenforme e, se desejar, finalize com açúcar de confeiteiro peneirado.

Aromática e repleta de sabores, esta torta é a combinação perfeita entre tradição e aconchego nas festas de fim de ano.

## PUDIM DE LEITE CONDENSADO



### ingredientes

#### Para o pudim

- Leite condensado (1 lata)
- Leite (2 medidas da lata de leite condensado)
- Ovos (3 unidades)

#### Para a calda

- Açúcar (1 xícara)
- Água ( $\frac{1}{2}$  xícara)



1 hora e 30min



8 a 10 porções

### modo de preparo

- 1 - Prepare a calda: em uma panela, derreta o açúcar em fogo baixo até dourar.
- 2 - Adicione a água com cuidado e mexa até formar um caramelo homogêneo. Forre o fundo de uma forma para pudim e reserve.
- 3 - No liquidificador, bata o leite condensado, o leite e os ovos por cerca de 2 minutos, até a mistura ficar cremosa e uniforme.
- 4 - Despeje o creme na forma caramelizada e cubra com papel alumínio.
- 5 - Leve ao forno preaquecido a 180°C em banho-maria por aproximadamente 1 hora e 15 minutos.
- 6 - Deixe esfriar completamente e leve à geladeira por pelo menos 4 horas antes de desenformar.

Clássico, cremoso e irresistível — o pudim de leite condensado é aquele doce que nunca sai de moda e encanta qualquer mesa.

## BOLO DE CASTANHA E ESPECIARIAS



### ingredientes

- 3 ovos
  - 1 xícara (chá) de açúcar mascavo
  - 1/2 xícara (chá) de mel
  - 1/2 xícara (chá) de óleo vegetal
  - 1 xícara (chá) de leite morno
  - 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
  - 1 colher (chá) de canela em pó
  - 1/2 colher (chá) de noz-moscada
  - 1/2 colher (chá) de cravo em pó
  - 1 colher (sopa) de fermento em pó
  - 1 xícara (chá) de castanhas picadas (pará, nozes ou caju)
- 50min  
 8 a 10 porções

### modo de preparo

- 1 - Bata os ovos com o açúcar, o mel e o óleo até formar um creme claro.
- 2 - Acrescente o leite, a farinha e as especiarias, misturando bem.
- 3 - Incorpore o fermento e as castanhas.
- 4 - Despeje a massa em forma untada e asse em forno médio (180 °C) por cerca de 35 a 40 minutos, até dourar.

Aromático e cheio de personalidade — esse bolo tem o sabor perfeito para encerrar o ano com aconchego e boas lembranças!



# RECEITAS ANO NOVO

O Ano Novo é um convite à renovação.

É tempo de recomeçar, de celebrar as conquistas e de encher a mesa com sabores que representam alegria, prosperidade e união.

## SALADA TROPICAL COM CAMARÕES E MANGA



### ingredientes

- Camarões limpos e médios (400 g)
- Manga madura em cubos (1 unidade)
- Alface americana ou mix de folhas (1 maço)
- Tomates-cereja cortados ao meio (10 unidades)
- Cebola roxa fatiada fina ( $\frac{1}{2}$  unidade)
- Azeite de oliva (3 colheres de sopa)
- Suco de limão (2 colheres de sopa)
- Sal e pimenta a gosto



25min



4 a 6 porções

### modo de preparo

- 1 - Tempere os camarões com sal, pimenta e um pouco de suco de limão.
- 2 - Aqueça uma frigideira com um fio de azeite e grelhe os camarões por 2 a 3 minutos de cada lado, até ficarem dourados. Reserve.
- 3 - Em uma tigela grande, misture as folhas, a manga, os tomates e a cebola roxa.
- 4 - Adicione os camarões grelhados e regue com azeite e o restante do suco de limão.
- 5 - Misture delicadamente e sirva imediatamente, bem fresca.

Refrescante, colorida e cheia de sabor — essa salada é perfeita para os dias quentes e combina muito bem com ceias leves e sofisticadas.

## SALADA DE LENTILHAS COM CEBOLA ROXA E HORTELÃ



### ingredientes

- Lentilhas (1 xícara)
  - Cebola roxa fatiada fina (1 unidade média)
  - Tomates-cereja cortados ao meio (10 unidades)
  - Azeite de oliva (3 colheres de sopa)
  - Suco de limão (2 colheres de sopa)
  - Folhas de hortelã picadas (2 colheres de sopa)
  - Sal e pimenta a gosto
- 30min  
 4 a 6 porções

### modo de preparo

1 - Cozinhe as lentilhas em água com uma pitada de sal até ficarem macias, porém firmes (cerca de 15 minutos). Escorra e deixe esfriar.

2 - Em uma tigela grande, misture as lentilhas cozidas com a cebola roxa, os tomates e a hortelã.

3 - Regue com azeite e suco de limão, ajustando o sal e a pimenta a gosto.

4 - Misture bem e leve à geladeira por 15 minutos antes de servir, para acentuar o sabor.

Leve, nutritiva e refrescante — essa salada é perfeita para acompanhar pratos principais nas ceias de fim de ano.

## CEVICHE DE PEIXE BRANCO COM LIMÃO E COENTRO



### ingredientes

- Peixe branco fresco em cubos (400 g — robalo, linguado ou tilápia)
  - Suco de limão ( $\frac{1}{2}$  xícara)
  - Cebola roxa fatiada fina (1 unidade média)
  - Tomate picado sem sementes (1 unidade)
  - Coentro fresco picado (2 colheres de sopa)
  - Pimenta dedo-de-moça picada ( $\frac{1}{2}$  unidade, sem sementes)
  - Azeite de oliva (2 colheres de sopa)
  - Sal a gosto
- 30min  
 4 a 6 porções

### moda de preparo

- 1 - Coloque o peixe em uma tigela de vidro e adicione o suco de limão até cobrir. Misture e leve à geladeira por cerca de 15 minutos, para o limão “cozinhar” o peixe.
- 2 - Escorra o excesso de limão e adicione a cebola roxa, o tomate, o coentro e a pimenta.
- 3 - Tempere com sal e finalize com o azeite, misturando delicadamente.
- 4 - Sirva imediatamente, bem gelado, em taças individuais ou como entrada leve e refrescante.

Leve, vibrante e cheia de frescor — esse ceviche é a pedida perfeita para abrir a ceia com um toque tropical e sofisticado.

## CANAPÉS DE SALMÃO DEFUMADO COM CREAM CHEESE E DILL



### ingredientes

- Pão de forma sem casca ou torradinhas (20 unidades)
  - Salmão defumado em fatias finas (150 g)
  - Cream cheese (150 g)
  - Suco de limão (1 colher de sopa)
  - Dill fresco picado (1 colher de sopa)
  - Pimenta-do-reino a gosto
- 20min      20 porções

### modo de preparo

- 1 - Corte o pão em círculos ou quadradinhos e toste levemente no forno para ficarem firmes.
- 2 - Misture o cream cheese com o suco de limão, o dill picado e uma pitada de pimenta.
- 3 - Espalhe uma camada fina do creme sobre cada torradinha.
- 4 - Coloque uma fatia de salmão defumado por cima e finalize com um pequeno raminho de dill ou gotas de limão.
- 5 - Sirva imediatamente ou mantenha refrigerado até o momento de servir.

Elegantes e cheios de sabor, esses canapés são ideais para receber convidados e dar um toque refinado à sua ceia.

## MINI QUICHES DE ALHO-PORÓ E QUEJO BRIE



### ingredientes

#### Massa

- Farinha de trigo (2 xícaras)
- Manteiga gelada (100 g)
- Ovo (1 unidade)
- Sal (1 pitada)
- Água gelada (2 colheres de sopa, se necessário)

#### Recheio

- Alho-poró fatiado (1 talo médio)
- Queijo brie picado (100 g)
- Creme de leite ( $\frac{1}{2}$  caixinha)
- Ovos (2 unidades)
- Sal, pimenta e noz-moscada a gosto



40min



12 a 15 porções

### modo de preparo

1 - Misture a farinha, o sal e a manteiga até formar uma farofa. Adicione o ovo e, se necessário, a água até obter uma massa homogênea.

2 - Forre forminhas individuais de empada com a massa e leve à geladeira por 15 minutos.

3 - Em uma frigideira, refogue o alho-poró até murchar e reserve.

4 - Bata os ovos com o creme de leite, tempere com sal, pimenta e noz-moscada.

5 - Coloque o alho-poró e o queijo brie sobre a massa e cubra com o creme.

6 - Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 25 minutos, até dourar.

7 - Espere esfriar um pouco antes de desenformar e sirva morno.

Delicadas e cheias de sabor, essas mini quiches são perfeitas para servir como entrada ou aperitivo nas festas de fim de ano.

## CARPACCIO DE BETERRABA COM RÚCULA E PISTACHE



### ingredientes

- Beterrabas médias (2 unidades)
  - Folhas de rúcula (1 maço pequeno)
  - Pistache sem sal picado ( $\frac{1}{4}$  xícara)
  - Queijo parmesão em lascas (opcional — 2 colheres de sopa)
  - Azeite de oliva (3 colheres de sopa)
  - Suco de limão (1 colher de sopa)
  - Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 25min  
 4 porções

### modo de preparo

- 1 - Cozinhe as beterrabas com casca até ficarem macias, depois descasque e fatie bem fino (pode usar um fatiador ou mandolina).
- 2 - Distribua as fatias em um prato grande ou travessa, sobrepondo-as levemente.
- 3 - Tempere com sal, pimenta, suco de limão e regue com azeite.
- 4 - Disponha as folhas de rúcula por cima e salpique o pistache picado.
- 5 - Finalize com lascas de parmesão, se desejar, e sirva imediatamente.

Colorado, leve e sofisticado — esse carpaccio vegetal é uma entrada perfeita para abrir as celebrações com frescor e elegância.

## SALADA DE FOLHAS COM FIGOS FRESCOS E QUEIJO GORGONZOLA



### ingredientes

- Mix de folhas verdes (alface, rúcula e agrião — cerca de 4 xícaras)
- Figos frescos cortados em quatro (4 unidades)
- Queijo gorgonzola em pedaços (100 g)
- Nozes ou castanhas picadas ( $\frac{1}{4}$  xícara)
- Azeite de oliva (3 colheres de sopa)
- Mel (1 colher de sopa)
- Vinagre balsâmico (1 colher de chá)
- Sal e pimenta a gosto



15min



4 a 6 porções

### modo de preparo

- 1 - Lave e seque bem as folhas, dispondo-as em uma travessa grande.
- 2 - Espalhe por cima os figos cortados, o gorgonzola e as nozes.
- 3 - Em uma tigelinha, misture o azeite, o mel, o vinagre balsâmico, o sal e a pimenta, formando um molho leve.
- 4 - Regue a salada com o molho no momento de servir, misturando delicadamente para não desmanchar os figos.

Elegante, agrioce e refrescante — essa salada é perfeita para ceias festivas e combina perfeitamente com carnes ou aves assadas.

## ESPETINHOS FRIOS



### ingredientes

- Queijo em cubos (200 g — mussarela, minas ou prato)
- Presunto em cubos (200 g)
- Tomates-cereja (20 unidades)
- Azeitonas sem caroço (20 unidades)
- Folhas de manjericão (opcional — 10 unidades)
- Azeite de oliva (2 colheres de sopa)
- Orégano e pimenta a gosto
- Palitos de aperitivo ou espetinhos pequenos



15min



20 porções

### modo de preparo

1 - Monte os espetinhos alternando os ingredientes: queijo, presunto, tomate e azeitona.

2 - Se desejar, adicione uma folha de manjericão entre os ingredientes para um toque aromático.

3 - Disponha os espetinhos em uma travessa e regue levemente com azeite.

4 - Finalize com orégano e uma pitada de pimenta.

5 - Sirva imediatamente ou mantenha refrigerado até a hora de servir.

Coloridos, práticos e cheios de sabor — esses espetinhos frios são ideais para petiscar, decorar a mesa e encantar os convidados.

## BACALHAU À GOMES DE SÁ



### ingredientes

- Bacalhau dessalgado em lascas (1 kg)
- Batatas (5 unidades médias)
- Cebolas fatiadas (2 unidades grandes)
- Ovos cozidos fatiados (3 unidades)
- Azeite de oliva ( $\frac{1}{2}$  xícara)
- Alho picado (3 dentes)
- Salsinha picada (2 colheres de sopa)
- Sal e pimenta a gosto
- Azeitonas pretas ( $\frac{1}{2}$  xícara)



1 hora e 15min



6 a 8 porções

### modo de preparo

- 1 - Cozinhe o bacalhau por alguns minutos até amaciar e reserve.
- 2 - Cozinhe as batatas com casca até ficarem macias, descasque e corte em rodelas.
- 3 - Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola até ficarem levemente dourados.
- 4 - Em um refratário, monte o prato alternando camadas de batata, bacalhau e cebola refogada.
- 5 - Regue com mais azeite, adicione as azeitonas e leve ao forno preaquecido a 180°C por 20 minutos.
- 6 - Retire do forno, decore com os ovos cozidos e finalize com salsinha picada.

Tradicional e cheio de sabor, esse bacalhau é presença garantida nas festas e une família e tradição em cada garfada.

## ARROZ DE CAMARÃO CREMOSO COM AÇAFRÃO



### ingredientes

- Arroz (2 xícaras)
- Camarões limpos médios (500 g)
- Caldo de legumes ou de camarão quente (1 litro)
- Cebola picada (1 unidade)
- Alho picado (2 dentes)
- Creme de leite (1 caixinha)
- Açafrão ( $\frac{1}{2}$  colher de chá)
- Manteiga (2 colheres de sopa)
- Azeite de oliva (1 colher de sopa)
- Salsinha picada (2 colheres de sopa)
- Sal e pimenta a gosto



45min



6 porções

### modo de preparo

- 1 - Tempere os camarões com sal e pimenta. Em uma frigideira, aqueça o azeite e doure rapidamente os camarões (2 a 3 minutos). Retire e reserve.
- 2 - Na mesma panela, derreta a manteiga e refogue a cebola e o alho até ficarem macios.
- 3 - Acrescente o arroz e o açafrão, mexendo por 1 minuto para envolver os grãos.
- 4 - Vá adicionando o caldo quente aos poucos, mexendo sempre, até o arroz ficar macio e cremoso (aprox. 20 minutos).
- 5 - Misture o creme de leite e os camarões reservados, ajustando o sal e a pimenta.
- 6 - Cozinhe por mais 2 minutos, finalize com salsinha e sirva imediatamente.

Um prato sofisticado e aromático, perfeito para impressionar na ceia com o sabor marcante do camarão e o toque dourado do açafrão.

## MEDALHÕES DE FILÉ SUÍNO COM MOLHO DE ABACAXI



### ingredientes

- Filé mignon suíno em medalhões (800 g)
- Fatias de bacon (6 unidades, opcional para envolver os medalhões)
- Abacaxi picado (1 xícara)
- Suco de abacaxi natural ( $\frac{1}{2}$  xícara)
- Alho picado (2 dentes)
- Manteiga (2 colheres de sopa)
- Creme de leite ( $\frac{1}{2}$  caixinha)
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva (1 colher de sopa)
- Cebola picada (1 unidade)

50min

6 porções

### modo de preparo

- 1 - Tempere os medalhões com sal e pimenta. Se desejar, envolva cada um com uma fatia de bacon e prenda com palito.
  - 2 - Aqueça o azeite em uma frigideira e sele os medalhões até dourarem dos dois lados. Reserve.
  - 3 - Na mesma frigideira, derreta a manteiga e refogue a cebola e o alho até dourar.
  - 4 - Acrescente o abacaxi picado e o suco, cozinhando por 5 a 7 minutos até reduzir levemente.
  - 5 - Adicione o creme de leite, misture bem e ajuste o sal e a pimenta.
  - 6 - Volte os medalhões à frigideira, envolva no molho e cozinhe por mais 5 minutos, em fogo baixo.
  - 7 - Sirva em seguida, regando com o molho de abacaxi por cima.
- Uma combinação agridoce e irresistível — perfeita para surpreender na ceia com um toque tropical e refinado.

## FRANGO RECHEADO COM ESPINAFRE E REQUEIJÃO



### ingredientes

- Peitos de frango grandes (3 unidades, abertos em filé tipo "envelope")
- Espinafre refogado e picado (1 xícara)
- Requeijão cremoso ( $\frac{1}{2}$  copo ou 100 g)
- Alho picado (2 dentes)
- Azeite de oliva (2 colheres de sopa)
- Sal e pimenta a gosto
- Páprica ou ervas a gosto (opcional)
- Queijo mussarela ralado ( $\frac{1}{2}$  xícara)



1 hora



6 porções

### modo de preparo

- 1 - Tempere os filés de frango com sal, pimenta, alho e um fio de azeite.
- 2 - Misture o espinafre refogado com o requeijão e a mussarela, formando o recheio cremoso.
- 3 - Recheie cada filé com uma porção da mistura e feche com palitos ou prenda com barbante culinário.
- 4 - Aqueça uma frigideira com azeite e sele os filés de todos os lados até dourar.
- 5 - Transfira para um refratário e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 25 minutos, até o frango cozinhar completamente.
- 6 - Retire, corte em fatias e sirva regado com o próprio molho da assadeira.

Um prato leve, cremoso e irresistível — perfeito para um jantar especial ou como destaque na ceia de fim de ano.

## SALMÃO GRELHADO COM CROSTA DE ERVAS E PURÊ DE BATATA-DOCE



### ingredientes

#### Para o salmão

- Filés de salmão (4 unidades de cerca de 150 g cada)
- Azeite de oliva (2 colheres de sopa)
- Alho picado (1 dente)
- Ervas finas (2 colheres de sopa — salsa, tomilho, orégano ou manjericão)

- Suco de limão (1 colher de sopa)
- Sal e pimenta a gosto



1 hora

#### Para o purê

- Batata-doce descascada e picada (500 g)
- Manteiga (1 colher de sopa)
- Leite ( $\frac{1}{2}$  xícara)
- Sal e noz-moscada a gosto



6 porções

### modo de preparo

- 1 - Tempere os filés de salmão com sal, pimenta, alho e suco de limão.
  - 2 - Misture as ervas com o azeite e espalhe sobre os filés, pressionando levemente para formar uma crosta.
  - 3 - Aqueça uma frigideira antiaderente e grelhe o salmão por 3 a 4 minutos de cada lado, até dourar e ficar macio por dentro.
  - 4 - Para o purê, cozinhe a batata-doce até ficar bem macia. Escorra e amasse ainda quente.
  - 5 - Acrescente a manteiga, o leite, o sal e a noz-moscada, mexendo até formar um purê cremoso.
  - 6 - Sirva o salmão sobre uma porção de purê e finalize com um fio de azeite ou ervas frescas.
- Um prato leve e sofisticado, com equilíbrio perfeito entre o sabor marcante do salmão e a suavidade do purê de batata-doce.

## PERNIL ASSADO AO VINHO BRANCO E ALECRIM



### ingredientes

- Pernil suíno com osso (aprox. 3 kg)
  - Vinho branco seco (1 xícara)
  - Alho picado (5 dentes)
  - Cebola picada (1 unidade)
  - Suco de limão (2 colheres de sopa)
  - Alecrim fresco (2 ramos)
  - Louro (2 folhas)
  - Azeite de oliva (3 colheres de sopa)
  - Sal e pimenta-do-reino a gosto
-  2 horas e 30min

 8 a 10 porções

### modo de preparo

- 1 - Faça pequenos cortes superficiais no pernil para facilitar a penetração dos temperos.
  - 2 - Em uma tigela, misture o vinho, o suco de limão, o alho, a cebola, o azeite, o alecrim, o louro, o sal e a pimenta.
  - 3 - Coloque o pernil em uma assadeira, despeje o tempero por cima e cubra com filme plástico. Deixe marinar na geladeira por pelo menos 4 horas (ou de um dia para o outro).
  - 4 - Cubra o pernil com papel alumínio e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 2 horas, regando ocasionalmente com o molho da assadeira.
  - 5 - Retire o papel alumínio e asse por mais 30 minutos, até ficar dourado e com a carne macia.
  - 6 - Fatie e sirva acompanhado do molho formado no fundo da assadeira.
- Sabor intenso e aroma irresistível — este pernil ao vinho e alecrim é o protagonista perfeito de uma ceia especial.

## RISOTO DE LIMÃO-SICILIANO E CAMARÕES



### ingredientes

- Arroz arbório (2 xícaras)
- Camarões médios limpos (400 g)
- Cebola picada (1 unidade pequena)
- Alho picado (2 dentes)
- Caldo de legumes ou de camarão quente (1 litro)
- Vinho branco seco ( $\frac{1}{2}$  xícara)
- Suco e raspas de limão-siciliano (1 unidade)
- Manteiga (2 colheres de sopa)
- Queijo parmesão ralado ( $\frac{1}{2}$  xícara)
- Azeite de oliva (1 colher de sopa)
- Sal e pimenta a gosto



45min



4 a 6 porções

### modo de preparo

1 - Tempere os camarões com sal, pimenta e um fio de azeite. Grelhe rapidamente (2 a 3 minutos de cada lado) e reserve.

2 - Em uma panela, derreta 1 colher de manteiga e refogue a cebola e o alho até ficarem translúcidos.

3 - Acrescente o arroz e refogue por 1 minuto, depois adicione o vinho branco e mexa até evaporar.

4 - Vá acrescentando o caldo quente aos poucos, mexendo sempre, até o arroz ficar cremoso e al dente (cerca de 20 minutos).

5 - Adicione o suco e as raspas de limão-siciliano, os camarões e o restante da manteiga.

6 - Misture o parmesão, ajuste o sal e a pimenta e sirva imediatamente.

Cremoso, aromático e com um toque cítrico — este risoto é a combinação perfeita entre o frescor do limão e o sabor marcante dos camarões.

## LASANHA DE BERINJELA COM RICOTA E ESPINAFRE



### ingredientes

- Berinjelas médias (2 unidades)
  - Ricota amassada (300 g)
  - Espinafre refogado e picado (1 xícara)
  - Queijo mussarela ralado (1 xícara)
  - Molho de tomate (2 xícaras)
  - Azeite de oliva (2 colheres de sopa)
  - Alho picado (2 dentes)
  - Sal, pimenta e noz-moscada a gosto
- 1 hora  
 6 porções

### modo de preparo

- 1 - Corte as berinjelas em fatias finas no sentido do comprimento e grelhe-as rapidamente dos dois lados com um fio de azeite. Reserve.
- 2 - Misture a ricota com o espinafre, o alho, sal, pimenta e noz-moscada até formar um recheio cremoso.
- 3 - Em um refratário, monte a lasanha alternando camadas de molho de tomate, berinjela e recheio de ricota com espinafre.
- 4 - Finalize com uma camada de molho e polvilhe a mussarela por cima.
- 5 - Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos, até gratinar.
- 6 - Deixe descansar por alguns minutos antes de servir.

Leve, nutritiva e deliciosa — essa lasanha é uma opção perfeita para quem busca sabor e leveza nas celebrações.

## ARROZ DE LENTILHAS COM CEBOLA CARAMELIZADA



### ingredientes

- Arroz (2 xícaras)
- Lentilhas (1 xícara)
- Cebolas grandes fatiadas (2 unidades)
- Azeite de oliva (3 colheres de sopa)

- Alho picado (2 dentes)
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha picada (opcional — 1 colher de sopa)

40min

6 porções

### moda de preparo

1 - Cozinhe as lentilhas em água com uma pitada de sal até ficarem macias, porém firmes (cerca de 15 minutos). Escorra e reserve.

2 - Em uma panela, aqueça 1 colher de azeite e refogue o alho. Adicione o arroz e refogue por 1 minuto.

3 - Acrescente as lentilhas e 4 xícaras de água quente. Cozinhe em fogo médio até o arroz ficar macio e soltinho.

4 - Enquanto isso, em outra frigideira, aqueça o restante do azeite e doure as cebolas lentamente, mexendo até caramelizarem (cerca de 15 minutos).

5 - Misture parte das cebolas caramelizadas ao arroz pronto e reserve o restante para decorar.

6 - Ajuste o sal e a pimenta, finalize com salsinha e sirva quente, decorando com as cebolas por cima.

Saboroso e reconfortante, este arroz com lentilhas é uma ótima pedida para a ceia — símbolo de prosperidade e cheio de aroma.

## TENDER COM ABACAXI E GENGIBRE



### ingredientes

- Arroz (2 xícaras)
- Lentilhas (1 xícara)
- Cebolas grandes fatiadas (2 unidades)
- Azeite de oliva (3 colheres de sopa)

- Alho picado (2 dentes)
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha picada (opcional — 1 colher de sopa)

40min

6 porções

### moda de preparo

1 - Cozinhe as lentilhas em água com uma pitada de sal até ficarem macias, porém firmes (cerca de 15 minutos). Escorra e reserve.

2 - Em uma panela, aqueça 1 colher de azeite e refogue o alho. Adicione o arroz e refogue por 1 minuto.

3 - Acrescente as lentilhas e 4 xícaras de água quente. Cozinhe em fogo médio até o arroz ficar macio e soltinho.

4 - Enquanto isso, em outra frigideira, aqueça o restante do azeite e doure as cebolas lentamente, mexendo até caramelizarem (cerca de 15 minutos).

5 - Misture parte das cebolas caramelizadas ao arroz pronto e reserve o restante para decorar.

6 - Ajuste o sal e a pimenta, finalize com salsinha e sirva quente, decorando com as cebolas por cima.

Saboroso e reconfortante, este arroz com lentilhas é uma ótima pedida para a ceia — símbolo de prosperidade e cheio de aroma.

## BACALHAU ESPIRITUAL GRATINADO



### ingredientes

- Bacalhau dessalgado e desfiado (600 g)
- Batatas (2 unidades médias)
- Cebola picada (1 unidade)
- Alho picado (2 dentes)
- Leite (2 xícaras)
- Creme de leite (1 caixinha)
- Farinha de trigo (2 colheres de sopa)
- Manteiga (2 colheres de sopa)
- Queijo parmesão ralado ( $\frac{1}{2}$  xícara)
- Noz-moscada, sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva (2 colheres de sopa)



1 hora



6 a 8 porções

### modo de preparo

- 1 - Cozinhe as batatas até ficarem macias, amasse e reserve.
  - 2 - Em uma panela, aqueça a manteiga com o azeite e refogue a cebola e o alho até dourar.
  - 3 - Acrescente a farinha e mexa bem; adicione o leite aos poucos, mexendo até formar um creme liso.
  - 4 - Misture o bacalhau desfiado, as batatas amassadas e o creme de leite, ajustando o sal, a pimenta e a noz-moscada.
  - 5 - Despeje em um refratário untado e cubra com o parmesão ralado.
  - 6 - Leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 25 minutos, até gratinar e dourar levemente.
  - 7 - Sirva quente, acompanhado de arroz branco ou salada verde.
- Cremoso, leve e dourado — esse bacalhau espiritual gratinado é a escolha perfeita para uma ceia sofisticada e reconfortante.

## FILÉ AO MOLHO DE CHAMPAHNE



### ingredientes

- Filé mignon em medalhões (800 g)
- Champanhe ou espumante seco (1 xícara)
- Creme de leite fresco (1 xícara)
- Manteiga (2 colheres de sopa)
- Cebola picada (1 unidade pequena)
- Alho picado (1 dente)
- Caldo de carne ( $\frac{1}{2}$  xícara)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite de oliva (1 colher de sopa)



50 min



4 a 5 porções

### modo de preparo

- 1 - Tempere os medalhões com sal e pimenta.
  - 2 - Em uma frigideira, aqueça o azeite e 1 colher de manteiga, e sele os filés até dourarem dos dois lados. Reserve.
  - 3 - Na mesma frigideira, derreta o restante da manteiga e refogue a cebola e o alho até ficarem levemente dourados.
  - 4 - Acrescente o champanhe e o caldo de carne, mexendo até reduzir pela metade.
  - 5 - Adicione o creme de leite e misture até o molho engrossar e ficar aveludado.
  - 6 - Volte os filés à frigideira, envolva-os no molho e cozinhe por mais 3 a 5 minutos em fogo baixo.
  - 7 - Sirva quente, com o molho por cima e acompanhamentos como arroz branco ou purê de batatas.
- Elegante e sofisticado, este filé ao molho de champanhe é a escolha perfeita para brindar momentos especiais com muito sabor.

## POLENTA CREMOSA COM RAGU DE COGUMELOS



### ingredientes

#### Para a polenta

- Fubá (1 xícara)
- Água (4 xícaras)
- Manteiga (1 colher de sopa)
- Queijo parmesão ralado ( $\frac{1}{2}$  xícara)
- Leite ( $\frac{1}{2}$  xícara)
- Sal e noz-moscada a gosto

#### Para o ragu de cogumelos

- Cogumelos variados fatiados (300 g)
- Cebola picada (1 unidade pequena)
- Alho picado (2 dentes)
- Vinho tinto seco ( $\frac{1}{2}$  xícara)
- Molho de tomate (1 xícara)
- Azeite de oliva (2 colheres de sopa)
- Sal, pimenta e tomilho fresco a gosto



50 min



4 a 5 porções

### moda de preparo

1 - Em uma panela, aqueça a água com uma pitada de sal. Vá adicionando o fubá aos poucos, mexendo constantemente até engrossar.

2 - Cozinhe por cerca de 20 minutos em fogo baixo, mexendo sempre. Acrescente a manteiga, o leite e o parmesão. Ajuste o sal e reserve.

3 - Para o ragu, aqueça o azeite em uma frigideira e refogue a cebola e o alho até dourarem.

4 - Adicione os cogumelos e refogue até soltarem líquido e ficarem macios.

5 - Acrescente o vinho tinto e deixe reduzir por alguns minutos. Junte o molho de tomate, tempere com sal, pimenta e tomilho, e cozinhe por 10 minutos.

6 - Sirva a polenta cremosa em pratos fundos, cobrindo com o ragu de cogumelos e um toque de queijo ralado.

## TOURNEDOS DE MIGNON COM MOLHO DE PIMENTA-VERDE



### ingredientes

- Medalhões de filé mignon (800 g)
  - Pimenta-verde em conserva (2 colheres de sopa)
  - Creme de leite fresco (1 xícara)
  - Conhaque ou brandy (2 colheres de sopa)
  - Caldo de carne ( $\frac{1}{2}$  xícara)
  - Manteiga (2 colheres de sopa)
  - Azeite de oliva (1 colher de sopa)
  - Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 45min  
 6 porções

### moda de preparo

- 1 - Tempere os medalhões com sal e pimenta-do-reino.
- 2 - Aqueça uma frigideira com o azeite e 1 colher de manteiga e sele os tournedos dos dois lados até dourar. Reserve.
- 3 - Na mesma frigideira, adicione o conhaque e flambe rapidamente para liberar os sabores.
- 4 - Acrescente o caldo de carne e a pimenta-verde levemente amassada. Cozinhe por 3 a 5 minutos.
- 5 - Junte o creme de leite e mexa até o molho engrossar e ficar cremoso.
- 6 - Volte os tournedos à frigideira, envolva-os no molho e aqueça por mais 2 minutos.
- 7 - Sirva com purê de batatas ou legumes salteados, regando com o molho por cima.

## PANNA COTTA DE MARACUJÁ



### ingredientes

#### Para a panna cotta

- Creme de leite fresco (500 ml)
- Leite ( $\frac{1}{2}$  xícara)
- Açúcar ( $\frac{1}{2}$  xícara)
- Essência de baunilha (1 colher de chá)
- Gelatina incolor sem sabor (1 envelope — 12 g)

#### Para a calda de maracujá

- Polpa de maracujá (2 unidades ou 1 xícara)
- Açúcar (3 colheres de sopa)
- Água (2 colheres de sopa)



25min + tempo  
geladeira



6 a 8 porções

### moda de preparo

- 1 - Hidrate a gelatina conforme as instruções da embalagem e reserve.
- 2 - Em uma panela, aqueça o creme de leite, o leite, o açúcar e a baunilha, sem deixar ferver.
- 3 - Retire do fogo, adicione a gelatina hidratada e misture até dissolver completamente.
- 4 - Distribua o creme em taças ou forminhas individuais e leve à geladeira por no mínimo 4 horas, até firmar.
- 5 - Para a calda, leve ao fogo a polpa de maracujá, o açúcar e a água, mexendo até engrossar levemente. Deixe esfriar.
- 6 - Desenforme (ou sirva nas taças) e cubra com a calda fria.

Leve, delicada e refrescante — esta panna cotta com calda de maracujá é a sobremesa perfeita para encerrar a ceia com elegância e frescor tropical.

## SORVETE ARTESANAL DE COCO COM CALDA DE FRUTAS TROPICais



### ingredientes

#### Para o sorvete

- Leite de coco (400 ml)
- Creme de leite fresco (200 ml)
- Leite condensado (1 lata)
- Coco ralado ( $\frac{1}{2}$  xícara)
- Essência de baunilha ( $\frac{1}{2}$  colher de chá)

#### Para a calda de frutas tropicais

- Manga picada ( $\frac{1}{2}$  xícara)
- Abacaxi picado ( $\frac{1}{2}$  xícara)
- Maracujá (polpa de 1 unidade)
- Açúcar (3 colheres de sopa)
- Água (2 colheres de sopa)



30min + tempo  
geladeira



8 porções

### modo de preparo

- 1 - No liquidificador, bata o leite de coco, o creme de leite, o leite condensado, o coco ralado e a baunilha até obter um creme homogêneo.
- 2 - Despeje a mistura em um recipiente e leve ao freezer por 2 horas.
- 3 - Retire, bata novamente na batedeira ou liquidificador para quebrar os cristais de gelo e leve ao freezer por mais 3 horas, até firmar.
- 4 - Para a calda, leve as frutas, o açúcar e a água ao fogo médio e cozinhe por cerca de 10 minutos, até formar uma calda brilhante e levemente espessa. Deixe esfriar.
- 5 - Sirva o sorvete com a calda de frutas por cima e, se desejar, finalize com lascas de coco fresco.

Refrescante, tropical e cheio de sabor — esse sorvete artesanal é a sobremesa perfeita para encerrar a ceia de Ano Novo com leveza e alegria.

## MOUSSE DE LIMÃO-SICILIANO COM RASPAS DE CHOCOLATE BRANCO



### ingredientes

- Leite condensado (1 lata)
- Creme de leite (1 caixinha)
- Suco de limão-siciliano ( $\frac{1}{2}$  xícara)
- Raspas de limão-siciliano (1 colher de chá)
- Chocolate branco ralado ( $\frac{1}{2}$  xícara)
- Raspas extras de chocolate e limão para decorar



20min + tempo  
geladeira



6 a 8 porções

### moda de preparo

- 1 - No liquidificador, bata o leite condensado, o creme de leite e o suco de limão até obter um creme firme e homogêneo.
- 2 - Adicione as raspas de limão e misture delicadamente com uma espátula.
- 3 - Distribua o mousse em taças individuais e leve à geladeira por pelo menos 3 horas.
- 4 - Antes de servir, finalize com raspas de chocolate branco e um toque de raspas de limão por cima.

Cremoso, delicado e com o equilíbrio perfeito entre o cítrico e o doce — um encerramento leve e sofisticado para sua ceia.