



NATAL FUNCIONAL

E-BOOK DE RECEITAS POR MARIBEL MELOS

**Olá. Me chamo
Maribel Melos,
sou nutricionista
clínica funcional.
Muito prazer!**

Me encontrei nessa área da nutrição porque acredito que através de diversas estratégias personalizadas podemos devolver a integridade física e mental ao indivíduo.

Em minha experiência, vejo que é possível tratar, recuperar e prevenir doenças incentivando o gosto pela alimentação saudável.

O Natal é uma época de celebração, encontros especiais e mesas repletas de delícias. Mas quem disse que você precisa abrir mão do sabor ou da saúde para aproveitar o melhor dessa data? Este e-book foi pensado para transformar seu Natal em um momento funcional, sem perder o encanto e a tradição que a ocasião merece.

Aqui, você encontrará receitas que combinam ingredientes nutritivos com criatividade e muito amor, trazendo opções para todos os gostos: entradas, pratos principais, sobremesas e até bebidas. Tudo isso com um toque especial que valoriza sua saúde e bem-estar.

Prepare-se para surpreender sua família e amigos com pratos que não só encantam o paladar, mas também cuidam de quem você ama. Vamos juntos criar um Natal cheio de sabor, energia e momentos inesquecíveis?

O QUE VOCÊ VAI PREPARAR

- Salada natalina
- Salada de Quinoa e Nozes
- Quiche de Palmito
- Golden hummus com coalhada de castanhas
- Salada de arroz negro e camarões
- Quiche de grão-de-bico
- Bolo salgado de lentilha
- Peixe assado ao molho de manga
- Crocante de Sementes
- Farofa funcional
- Releitura de Salpicão
- Mousse de chocolate
- Crumble
- Pudim de sorvete

Salada Natalina



INGREDIENTES

- Folhas de rúcula, alface e radicchio roxo ou alface roxa
- 1 xíc de grão de bico cozido
- ½ xíc de aipo/salsão cortado em fatias finas
- 1 maçã picada em cubos
- 10 nozes cortada em pedaços médios
- ½ xíc de cenoura cozida e picada em cubos
- ½ xíc de pepino japonês picado
- 10 tomates cereja

PARA O MOLHO

- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Suco de ½ limão
- ½ colher de chá de sal rosa
- 1 pitada de pimenta do reino
- 3 colheres de sopa de abacate

MODO DE PREPARO:

Forre o fundo de um prato com rúcula, alface e radicchio. Misture grão-de-bico, aipo, maçã, nozes, cenoura, pepino e o molho, e distribua sobre as folhas. Finalize com tomates cereja.

Salada de Quinoa e Nozes

com molho mostarda e mel



INGREDIENTES

- Folhas de rúcula, alface e radicchio roxo ou alface roxa
- 1/2 xíc de quinoa cozida
- 1 colher de sopa rasa de azeite de oliva
- Pitada de sal
- 1 maçã pequena cortada em fatias finas
- 10 tomates cereja cortados ao meio
- 1/2 xíc de nozes
- 4 colheres de sopa de mostarda
- 4 colheres de sopa de mel
- Opcional para decorar: flores comestíveis

MODO DE PREPARO:

Tempere a quinoa com 1 colher de sopa rasa de azeite e uma pitada de sal. Misture com os tomates cereja cortados ao meio e as nozes picadas. Em um prato de salada, coloque as folhas verdes picadas. No centro, coloque a mistura de quinoa e distribua as fatias finas de maçã ao redor. Decore com flores comestíveis. Para o molho, misture a mostarda com o mel até ficar homogêneo e sirva como acompanhamento para a salada.

Quiche de Palmito

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de fécula de batata
- 3/4 xícara de farinha de arroz
- 3/4 xícara de farinha de amêndoas
- 1 colher de cafezinho de goma xantana
- 2 colheres de sopa de sementes de gergelim ou linhaça
- 1 colher de café de sal
- 1/3 xícara de azeite
- 1 colher de sopa de linhaça moída + 3 colheres de sopa de água (misturar e deixar hidratando) + ou - 1/2 xícara de água

PARA O RECHEIO

- 2 xícaras de palmito picados (e/ou cogumelos)
- 1 xícara de chá de ervilhas ou cenoura ou vagem ou aspargos
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola media picada
- 2 tomates picados
- 1/2 xícara de agua sal a gosto
- 4 colheres de sopa de biomassa de banana verde
- 3 ramos de salsa picada
- 2 colheres de sopa de sementes de girassol





MODO DE PREPARO

Prepare a base: Misture todos os ingredientes até formar uma massa uniforme e moldável (use as mãos). Espalhe a massa em uma forma, deixando as bordas para poder preenchê-la com o recheio. Reserve.

Aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho em fogo baixo até ficarem macios. Acrescente os tomates e a água, deixando cozinhar até que os tomates se desfaçam completamente. Junte o palmito, a ervilha e o sal. Adicione a biomassa e mexa bem até que a mistura fique cremosa. Desligue o fogo e acrescente a salsa. Deixe esfriar.

Coloque o recheio sobre a base, espalhe as sementes por cima e asse em forno pré-aquecido a 160°C por 40 minutos.

Golden Hummus com coalhada de castanhas



INGREDIENTES

- 1 xícara de grão-de-bico cozido (ou 1 lata)
- 2 cenouras médias cozidas
- 2 colheres de sopa de tahine (pasta de gergelim)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 dente de alho
- 1/2 limão espremido
- Sal a gosto
- Cúrcuma, pimenta e páprica defumada a gosto
- Água o suficiente para bater

PARA O MOLHO

- 1 xícara de castanha de caju (deixar de molho por 4h)
- 200g de tofu
- Suco de 1 limão
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sobremesa rasa de sal

MODO DE PREPARO:

Bata os ingredientes do hummus no liquidificador, ajustando a textura com água. Para a coalhada, processe as castanhas lavadas com os demais ingredientes, ajustando com água. Monte o prato com hummus, adicione a coalhada no centro, decore com páprica, azeite e hortelã. Sirva com pão torrado, crackers ou palitos de vegetais.

Salada de arroz negro com camarões



INGREDIENTES

- 2 xícaras de arroz negro (ou 1 xícara de arroz negro + 1 xícara de arroz cateto integral)
- 1/2 talo de alho poró picado (ou 1 cebola + 2 dentes de alho)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Aproximadamente 6 xícaras de água
- 2 colheres de chá rasas de sal
- 1/4 de colher de chá de pimenta do reino
- 1/2 xícara de vinho branco
- 500g de camarão limpo
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó
- 2 colheres de sopa de cebolinha fresca
- 2 colheres de sopa de salsinha fresca
- Sal e pimenta a gosto
- Suco e raspas de limão siciliano a gosto

MODO DE PREPARO:

Deixe o arroz de molho por 12h. Refogue alho-poró no azeite, adicione o arroz e frite. Cozinhe com água, sal e pimenta por 20 minutos, finalize com vinho branco e deixe al dente. Tempere os camarões com sal, pimenta, azeite e cúrcuma, sele-os em óleo de coco e azeite por 3 minutos de cada lado. Finalize com limão e ervas. Monte com arroz em anel, camarões no centro, raspas de limão e cebolinha. Sirva frio.

Quiche de Grão-de-bico

INGREDIENTES

- 500g de grão-de-bico cozido
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- 4 colheres de sopa de farinha de arroz
- 4 colheres de sopa de gergelim
- 1 colher de chá de sal

PARA O RECHEIO

- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- ½ alho poró
- 1 cebola picada
- 1 cenoura ralada
- 1 abobrinha ralada
- 1 tomate médio
- 20 folhas de manjeriço
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de cúrcuma
- Pitada de pimenta preta
- 5 ovos
- 50g de queijo ralado (ou queijo de búfala/cabra)

MODOS DE PREPARO:

Processe o grão-de-bico com os demais ingredientes até formar uma massa. Forre uma forma de 20 cm untada, pré-asse por 20 minutos. Refogue alho-poró e cebola no azeite, adicione abobrinha, cenoura e tomates, cozinhando por 10 minutos. Tempere com manjeriço, sal, cúrcuma e pimenta. Distribua sobre a massa, cubra com ovos batidos e sal, finalize com queijo ralado e asse a 200°C por 25 minutos até firmar.



Bolo Salgado de Lentilha

INGREDIENTES

- 1 e 1/4 xícara de lentilha cozida
- 1 cebola média picada
- 1/4 xícara de cenoura ralada fina
- 2 colheres de sopa de alho poró picado
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada
- 1/4 xícara de farinha de grão-de-bico ou de arroz
- 1/4 xícara de amido de milho
- 2 colheres de chá de páprica defumada
- 1 colher de chá de orégano seco
- 2 colheres de semente de linhaça moída
- Sal e pimenta a gosto
- Tofu defumado e/ou sementes de abóbora

MODO DE PREPARO:

Escorra a lentilha e misture com farinha, amido, alho-poró, cenoura, cebola, linhaça e temperos, formando uma massa firme. Adicione cebolinha ou salsinha e ajuste o sal. Espalhe a massa em forma untada ou de silicone, salpique tofu defumado ou sementes de abóbora. Asse a 180°C por 20-25 minutos até dourar. Após esfriar, desenforme, corte em fatias e sirva com requeijão de castanhas ou molho de sua escolha.



Peixe assado ao molho de manga



INGREDIENTES

- 1 lombo de salmão de aproximadamente 1,5kg (pode ser com pele) ou outro peixe, como pintado, robalo, anchova, namorado... Fica melhor com um peixe mais grosso
- 1/2 xícara de ervas variadas bem picadas (salsinha, ceboulette, alecrim, hortelã)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1/2 copo de vinho branco
- 1/2 colher de chá de sal
- Pimenta calabresa ou do reino a gosto

PARA O RECHEIO

- 1 manga sem casca e sem caroço
- 1/2 xícara de azeite de oliva
- Suco de 1 limão
- Pitada de sal
- 1 colher de chá de açafrão
- Pimenta rosa a gosto

MODO DE PREPARO:

Misture azeite, vinho, ervas, pimenta calabresa e sal. Unte uma assadeira, coloque o peixe com a pele para baixo e espalhe a mistura. Asse a 200°C por 25–30 minutos, coberto com papel manteiga. Retire o papel e doure por 5 minutos. Para o molho, bata todos os ingredientes, menos a pimenta rosa, e finalize salpicando-a por cima. Sirva o peixe com o molho. Dica: Espete uma faca no filé; se a carne estiver rosada e suculenta, está pronto.

Crocante de sementes

INGREDIENTES

- 50g de gergelim
- 50g de sementes de girassol
- 50g de sementes de abóbora sem casca
- 20g de linhaça
- 40g de amêndoas laminadas ou castanhas do pará quebradas

MODO DE PREPARO:

Misture todas as sementes e coloque-as em uma frigideira em fogo médio. Deixe por cerca de 5 minutos, mexendo sempre. Quando começar a fazer estalinhos e as sementes começarem a saltar, significa que estão prontas. Retire do fogo, espere esfriar e guarde em um pote de vidro.



Farofa Funcional

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de manteiga
- 2 cebolas roxas
- 1 xícara de farinha de mandioca
- ½ xícara de farelo de aveia
- 1 colher de chá de cúrcuma ou curry
- ½ xícara de uvas passas
- 1 xícara de castanha do pará picada
- Sal a gosto
- Salsinha e cebolinha a gosto

MODO DE PREPARO:

Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola roxa até ficar macia. Adicione a farinha de mandioca e o farelo de aveia, mexendo para não queimar e secar. Quando estiver mais seco, acrescente os temperos e deixe refogar por alguns minutos. Finalize misturando as castanhas picadas, as uvas passas e salsinha e cebolinha a gosto.



Releitura de Salpicão

Plant Based



INGREDIENTES

- 1/2 unidade de abobrinha em cubinhos ou ralada
- 3 fatias de uma unidade pequena de repolho roxo picado ou ralado
- 1 cenoura média em cubinhos ou ralada
- 1 talo de aipo picadinho
- 1 maçã pequena ou 3 fatias de abacaxi em cubinhos
- 1 ramo de cebolinha picado 200g de tofu defumado ralado ou em cubinhos
- 1 porção de maionese de abacate (receita na página 4) ou outra opção de maionese vegana

MODO DE PREPARO:

Misture bem todos os ingredientes, começando pelos vegetais ralados ou picados, a maçã ou abacaxi, o tofu e os temperos de sua escolha. Adicione a maionese aos poucos, mexendo até que todos os ingredientes fiquem bem incorporados e a mistura tenha uma consistência cremosa. Guarde a salada na geladeira e consuma dentro de 2 dias para manter sua frescura e sabor.

Mousse de Chocolate

INGREDIENTES

- 4 ovos (separar claras e gemas)
- 200g de chocolate amargo sem açúcar
- Opcional: raspas de laranja, limão siciliano, essência de baunilha.



MODO DE PREPARO:

Derreta 160g de chocolate no micro-ondas (potência baixa, mexendo a cada 30 segundos para não queimar) ou em banho-maria. Adicione os 40g restantes de chocolate picado ao chocolate quente, misturando até derreter completamente. Acrescente as gemas e mexa até obter um creme homogêneo. Bata as claras em neve e incorpore ao creme de chocolate delicadamente, garantindo uma textura aerada. Coloque em um recipiente ou taças individuais e leve à geladeira por pelo menos 5 horas. Sirva gelado.

Crumble

INGREDIENTES

- 3 maçãs
- 3 pêras
- 4 bananas
- 2 colheres de sopa de farinha de amêndoas (ou castanhas ou amendoim triturado)
- 2 colheres de sopa de coco ralado
- 1 colher de chá de canela
- 20 nozes picadas
- 1 xícara de suco de maçã natural
- 1 colher de sopa de óleo de coco

MODO DE PREPARO:

Corte maçãs e peras em cubos e bananas em rodela. Coloque as frutas e nozes picadas em um prato, regue com suco e asse a 150°C por 30 minutos. Doure os ingredientes secos em uma frigideira com óleo de coco. Retire as frutas do forno, cubra com a mistura e asse a 180–200°C por mais 15 minutos. Sirva quente ou gelado. Dica: combina muito com sorvete!



Pudim de sorvete



INGREDIENTES

- 1 xícara de castanha de caju crua hidratada
- 500 mL de leite de amêndoas
- 1/2 xícara de açúcar demerara ou adoçante (gostamos de usar: 1/4 de xilitol + 1/4 de eritritol)
- 2 gemas (para veganos, é opcional, mas deixa o sabor mais parecido com o tradicional)
- 1 colher de sopa de extrato de baunilha

PARA A CALDA

- 1/2 xícara de açúcar demerara ou adoçante
- 2/3 de xícara de cacau em pó
- 1/3 de xícara de água


MODO DE PREPARO:


Escorra e lave as castanhas. Bata no liquidificador com o leite e o açúcar/adoçante até obter um creme liso. Leve ao fogo com as gemas e o extrato de baunilha, mexendo até engrossar (aproximadamente 10 minutos). Para a calda, ferva os ingredientes em uma panela. Montagem: despeje a calda na forma de pudim e cubra com o creme. Leve ao freezer por algumas horas. Retire 10–20 minutos antes de desenformar e servir.

- Graduada em **Nutrição** pelo IPA- RS
- Especialista em **Nutrição Clínica** - ASBRAN
- Pós Graduada em **Nutrição Clínica Funcional** - VP Consultoria
- Pós Graduada em **Fitoterapia Clínica** - CKS
- Pós graduanda em **Nutrigenética** - Plenitude Educação
- Membro do Instituto Brasileiro de **Nutrição Funcional**
- Atendimento clínico em consultório desde 1993

Conheça mais sobre o meu trabalho:

 @maribelmelos

 @maribelmelos

 (51) 99997-8606

 www.maribel.com.br



NATAL FUNCIONAL

E-BOOK DE RECEITAS POR MARIBEL MELOS