

Receitas de Festa Junina

Confira opções mais leves e nutritivas

Unimed
Santa Bárbara
d'Oeste e Americana

É perfeitamente possível preparar receitas de festa junina de uma forma mais nutritiva e leve, sem abrir mão do sabor e da tradição. Por isso, o Viver Bem adaptou algumas receitas para que você possa desfrutar dessas comemorações de uma maneira mais saudável.

Lembre-se: mesmo as receitas adaptadas, é preciso comer com moderação!

Bolinho de fubá com frutas

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de castanha-do-pará triturada
- 2 maçãs médias picadas
- 2 bananas nanicas bem maduras picadas
- 1 xícara (chá) de uva passa branca sem semente
- 140g de fubá
- 40g de amido de milho
- 1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1 ovo
- 1 xícara (chá) de água
- 1/4 de xícara (chá) de óleo de girassol
- Canela a gosto
- 1 colher (sopa) de fermento químico

Modo de preparo

Misture bem todos os ingredientes em uma vasilha. Distribua a massa em forminhas para muffin ou cupcake e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por, aproximadamente, 25 minutos.



Curau

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) ou 3 espigas de milho verde
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- 1/2 xícara (chá) de leite de coco
- 2 a 3 colheres (sopa) de açúcar demerara ou Xilitol
- Canela em pó à gosto

Modo de preparo

Lave as espigas de milho, em seguida corte com faca ou rale no ralador. No liquidificador, junte o milho, o leite desnatado, o leite de coco e o açúcar ou Xilitol e bata por alguns minutos. Depois, passe esse líquido por uma peneira para separar o bagaço. Transfira para uma panela e leve ao fogo baixo. Mexa por alguns minutos até engrossar. Transfira para um recipiente ou em potinhos individuais, salpique a canela e sirva.



Cocada de forno

Ingredientes

- 1/2 coco ralado
- 2 claras de ovo
- 4 colheres (sopa) de açúcar de coco ou demerara

Modo de preparo

Em uma tigela, misture as claras e o açúcar, adicionando-o aos poucos. Depois, adicione o coco ralado e misture bem. Leve ao forno, em temperatura média, por 30 minutos.



Canjica

Ingredientes

- 500 gramas de milho para canjica
- Cravos-da-índia e canela em pau a gosto
- 1 litro de leite desnatado
- 1 xícara (chá) de leite de coco light
- 3 xícaras de açúcar demerara

Modo de preparo

O milho da canjica precisa descansar em água de um dia para o outro antes de cozinhar, ou estão, utilize a canjica pré-cozida. Depois disso, escorra bem e transfira para uma panela. Na panela, adicione a canela em pau, cravo, água, leite de coco e o açúcar demerara. Aqueça tudo em fogo baixo e misture sempre, até o caldo engrossar e a canjica ficar bem macia. Para servir, adicione canela em pó a gosto, ou se preferir, finalize com coco ralado.



Pé de Moleque de Granola

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de água
- 1 xícara (chá) de granola
- 1 pitada de canela

Modo de preparo

Em uma panela, cozinhe em fogo baixo o açúcar mascavo e a água. Mexa por aproximadamente 2 a 3 minutos até dar ponto de "fio". Depois, acrescente a granola e a canela. Misture tudo, coloque em uma forma pequena untada e aperte bem. Corte previamente antes de esfriar e sirva.



Caldo Verde

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 200 gramas de shitake
- 3 colheres (sopa) de alho-poró
- 200 gramas de couve cortadas em tiras finas
- 200 gramas de couve-flor (ralada)

Modo de preparo

Coloque metade do azeite, metade da cebola e metade do alho picados na panela. Deixe dourar e acrescente o shitake. Refogue, depois reserve. Coloque o restante do azeite, cebola e alho na mesma panela, deixe dourar e acrescente a couve-flor e a couve (separe um pouco para usar no final). Adicione a água quente até cobrir os ingredientes e deixe cozinhar. Depois de cozido, bata no mixer ou no liquidificador. Volte com o caldo para panela, acrescente o shitake e deixe cozinhar mais um pouco. Acrescente o restante da couve e desligue o fogo.



Caldo de Abóbora

Ingredientes

- 1/2 abóbora-moranga
- 1 colher (sopa) de creme de ricota
- 1/4 de cebola branca picada
- 1 dente de alho picado
- Azeite para refogar
- 1 colher de sopa de chia
- Sal a gosto
- Cheiro-verde a gosto

Modo de preparo

Cozinhe a abóbora picada em água suficiente para cobri-la. Após o cozimento, escoeira um pouco da água excedente caso queira o caldo cremoso e bata a abóbora no liquidificador junto com o creme de ricota. Refogue a cebola e o alho no azeite até dourar, acrescente o creme de abóbora e os demais ingredientes.



Cuscuz de Legumes

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola média picada
- 7 tomates picados bem maduros
- 50 gramas de vagens picadas
- 50 gramas de milho
- 1/3 de xícara (chá) de azeitonas pretas picadas
- 1/2 lata de palmito picado
- 50 gramas de ervilha fresca
- 200 gramas de farinha de milho
- 1 colher (sopa) de farinha de mandioca
- Salsa a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo

Decore uma forma redonda com buraco no meio com alguma azeitona, fatias de tomate e palmito. Numa panela, refogue a cebola no óleo, acrescente os tomates e deixe ferver até desmanchar. Junte o milho, vagens, ervilha e o sal. Misture bem, adicione 2 xícaras (chá) de água e deixe cozinhar até amaciar os legumes. Coloque a salsa, as azeitonas e o palmito. Acrescente a farinha aos poucos e mexa até virar um angu. Coloque na forma cuidadosamente e aperte bem. Desenforme e sirva.



Vinho quente sem álcool

Ingredientes

- 1 litro de suco de uva orgânico
- 1 colher (sopa) de açúcar demerara
- 1 pedaço de gengibre
- Cravo e canela a gosto
- 1 maçã cortada em cubinhos
- 1 laranja para decorar

Modo de preparo

No liquidificador, bata 500 ml de suco de uva com duas fatias de gengibre. Coe. Derreta o açúcar demerara até caramelizar em fogo baixo. Acrescente o restante do gengibre, o cravo e a canela. Despeje o suco batido com gengibre e o restante que sobrou na garrafa (500 ml) em uma panela. Quando ferver, acrescente a maçã e desligue o fogo. Sirva quente. Para decorar, coloque um gomo de laranja e pau de canela.



Caldo de Cenoura com Alho-Poró

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de azeite extravirgem
- 2 talos de alho-poró orgânico
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 1 cebola pequena
- Sementes de 2 favas de cardamomo
- 1 colher (sopa) de gengibre
- 1 litro de caldo de legumes caseiro
- 2 cenouras

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça uma colher de azeite e refogue o alho-poró cortado em rodelas por um minuto. Tempere com o sal, a pimenta e desligue o fogo. Reserve. Na mesma panela, sem lavar, aqueça o restante do azeite, refogue a cebola junto com o gengibre e as sementes de cardamomo. Acrescente as cenouras cortadas em cubos e refogue por mais 1 minuto, mexendo sempre para não queimar. Tempere com o sal. Junte aos poucos o caldo de legumes fervente e cozinhe a cenoura até ficar bem macia. Deixe amornar e bata no liquidificador. Volte para a panela, acrescente o alho-poró e aqueça.

