

Creme de Frutas c/ Iogurte

Ingredientes:

- 1 pote de iogurte natural ou grego (sem açúcar).
- Manga, uva e morango cortada picadas (Frutas opcionais).
- 2 Colheres de granola ou aveia em flocos.
- 1 Colher de chá de mel para adoçar.

Modo de preparo:

- Monte camadas de iogurte com as frutas em uma taça e finalize com o mel para adoçar.
- Sirva-se bem gelado.



Farofa Natalina Cenoura c/ Castanhas

Ingredientes:

- 500 gramas de Farinha de Mandioca ou Integral
- 1 Cenoura ralada
- 200 gramas de castanhas trituradas
- 1 Cebola picada
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal a gosto

Modo de preparo:

- Refogue a cebola no azeite até dourar.
- Adicione a cenoura ralada e refogue por mais alguns minutos.
- Misture a farinha e as castanhas, ajustando o sal.



Peru Assado c/ Ervas

Ingredientes:

- 1 Peru (sem pele)
- 4 Dentes de alho e 1 Cebola grande
- 1 Colher de sopa de ervas (alecrim, tomilho, salsa, orégano).
- 4 Colheres de sopa de Azeite de Oliva
- 200 ml de Suco de Limão ou Laranja

Modo de preparo:

- Tempere o peru com alho, rodela de cebola, ervas, azeite e suco do limão/laranja.
- Deixe marinar por algumas horas.
- Asse em forno médio até dourar, regando ocasionalmente com o caldo da marinada.
- Sirva com legumes grelhados ou salada verde.



Salada de Lentilha

Ingredientes:

- 500 gramas de Lentilha cozinha (Deixar de molho por no mínimo 12h).
- 400 gramas de Tomate cereja.
- 1 Cebola roxa picada.
- 1 Manga cortada em cubos.
- 3 colheres de Azeite de oliva.
- Suco de um limão.
- Hortelã, salsinha, cebolinha ou coentro a gosto.

Modo de preparo:

- Misture os ingredientes em uma tigela grande.
- Tempere com azeite, suco de limão e as ervas frescas.
- Sirva-se gelada.



Salpicão de Frango

Ingredientes:

- 1kg de Peito de Frango desfiado.
- 1 Pote de Iogurte natural.
- 1 Cenoura ralada, salsão e maça picada.
- 200 gramas de uva passa ou castanhas (opcional).
- Batata palha light.

Modo de preparo:

- Misture todos os ingredientes em uma tigela grande.
- Tempere com azeite, sal suco de um limão.
- Sirva-se gelado.

