

RECEITAS DE FIM DE ANO

com a Nutricionista Letícia Caroline



BACALHOADA



**BRIGADEIRO
DE TÂMARA**



**RABANADA
DE FORNO**

FESTA DE
FIM DE
ANO
2021

UNACON
Sindical

Olá, é uma honra participar dessa festa linda de final de ano e celebrar com todos do Unacon Sindical. Para agregar novidades, praticidade e sabor à mesa de todos nas festividades que se aproximam, escolhemos 3 receitas saborosas: bacalhoda, brigadeiro de tâmara com amêndoa e rabanada assada/frigideira.

A minha proposta com a NutriDuniTê é dar apoio às famílias e levar mais qualidade, saúde, sabor, nutrição e alegria aos pequeninos de uma forma lúdica, leve e prática, proporcionando experiências:

- Oficinas de Nutrição e culinária para crianças e adultos;
- Atendimento e Acompanhamento Alimentar e Nutricional Infantil individual ou familiar;
- Programa de Educação Alimentar na infância com o Clubinho da Nutri;
- Cursos e Palestras sobre Nutrição Infantil; e
- Materiais educativos sobre alimentação e saúde.

Um abraço nutritivo para vocês! Até a próxima!

Com carinho,

Letícia Caroline

Nutricionista infantil da Nutri Duni Tê



BRIGADEIRO DE TÂMARA COM AMÊNDOAS

INGREDIENTES

- 1 xícara de tâmaras amolecidas
- 1 colher de sobremesa de cacau alcalino
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de sopa cheia de amêndoas trituradas

Esse é um docinho maravilhoso que agrada todos da família. A receita não tem adição de açúcar, pois a tâmara já é doce por natureza. É uma sobremesa nutritiva para adoçar a vida de todos.

MODO DE PREPARO

- 1** Deixar as tâmaras de molho em água fria por 30 minutos ou em água quente por 5 minutos;
- 2** Triturar as amêndoas no processador ou liquidificador até virarem uma farofinha e reservar;
- 3** No processador ou liquidificador, bater as tâmaras com óleo de coco até alcançar uma mistura homogênea;
- 4** Aos poucos ir adicionando o cacau até virar uma pasta homogênea;
- 5** Em tigela, misturar essa massa com a farofa de amêndoa até ficar mais consistente para poder enrolar;
- 6** Para modelar em formato de bolinhas, molhe as mãos com água;
- 7** Depois, é só enfeitar com o confeite de sua preferência, como por exemplo: coco ralado, cacau em pó, nibs de cacau, granulado, castanhas, etc.

BACALHOADA

2

INGREDIENTES

- 1kg de postas de bacalhau dessalgado
- 1 litro de leite
- 4 folhas de louro seco
- 500g de batata inglesa
- 500ml de azeite extra virgem
- Azeitonas pretas
- Ovos cozidos
- 2 Cebolas
- 1 cabeça de alho
- Ervas frescas: alecrim, tomilho e salsinha
- 1 pimentão amarelo e 1 verde
- Tomates cereja
- Sal e pimenta

É uma receita que não pode faltar nas festas de final de ano. Essa receita da bacalhoadada é super aromática e vai abrilhantar as noites de festas e fazer sucesso entre os familiares.

MODO DE PREPARO

- 1** Dessalgar o bacalhau e depois, para dar maciez ao peixe, cozinhá-lo com leite e folhas de louro por aproximadamente 10 minutinhos;
- 2** Descascar e cortar as batatas em rodela e depois cozinhar com água e sal até ficarem alדותes;
- 3** Cortar os pimentões e cebola em tiras e picar o alho;
- 4** Em uma frigideira, colocar bastante azeite e dourar o alho, depois refogar a cebola e pimentões também;
- 5** Em uma travessa, fazer uma primeira camada com batatas, azeite e sal;
- 6** Adicionar as postas do bacalhau por cima das batatas e depois acrescentar os vegetais refogados com azeite;
- 7** Vá enfeitando com as ervas frescas, tomates e azeite por toda travessa;
- 8** Levar ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos. Ao final, acrescentar rodela de ovo cozido. pronto!

RABANADA DE FORNO OU DE FRIGIDEIRA



3

INGREDIENTES

- 1 baguete de pão amanhecida
- 250ml de leite
- 1 ovo
- Canela
- Açúcar (de preferência açúcar demerara)
- Raspas de laranja
- Óleo de coco

Todos amam e conhecem a rabanada frita, mas também vão se encantar com as versões de rabanada assada ou de frigideira. Menos calóricas, mais saudáveis, crocantes e saborosas.

MODO DE PREPARO

- 1** Em uma tigela misturar o leite, 2 colheres de açúcar, pitadas de canela e raspas de laranja;
- 2** Adicionar um ovo, mexer bem até ficar um creme homogêneo e reservar;
- 3** Cortar a baguete de pão amanhecida em rodela de aproximadamente 2cm de largura;
- 4** Banhar todas as rodela do pão na mistura com leite e deixar descansar em um prato para absorver bem a mistura;
- 5** Para fazer no forno: dispor as rodela umedecidas em uma forma untada com óleo e levar para assar no forno pré-aquecido a 180°C até dourar os dois lados;
- 6** Para fazer na frigideira: untar a frigideira com óleo de coco e dourar os dois lados do pão umedecido;
- 7** Em um prato, misturar o açúcar e canela e reservar para finalizar o as rabanadas;
- 8** Depois de douradas, passar a rabanada na mistura de açúcar e canela e servir logo em seguida.



**Letícia Caroline Fernandes
Rodrigues Pereira**
Nutricionista infantil
CRN/1: 9455

CONTATO



[. \(61\) 98271-7770](https://wa.me/5551982717770)



(61) 99125-8205
(61) 3347-1656



nutridunite@gmail.com



@nutridunite
@q10saudeintegrativa

