

Alimentação nas Festas de Fim de Ano





Introdução

Dezembro chegou e com ele vêm as tradicionais festas de fim de ano que reúnem amigos e familiares. Porém, em 2020, devido à necessidade de distanciamento social como medida para diminuir o contágio da Covid-19, as festividades serão diferentes, mais restritas quanto ao número de pessoas e mantendo-se atenção aos protocolos de prevenção recomendados pelas autoridades de saúde.

Além disso, também não podemos descuidar da alimentação nessa época do ano. Pratos tradicionais da ceia de Natal e Ano Novo geralmente são calóricos, ricos em gordura e açúcar e, se consumidos em excesso, podem resultar em um ganho de peso significativo. Com a fartura de opções doces e salgadas, é importante manter o controle, fazer escolhas conscientes, e substituições saudáveis, evitando exageros^{1,2}.

O Guia Alimentar para a População Brasileira orienta que a alimentação deve ser majoritariamente composta por alimentos *in natura*, minimamente processados e suas preparações culinárias, atentando-se para a utilização moderada de sal, açúcar e gorduras. De maneira bem simples, significa que, em qualquer refeição, devem-se utilizar ingredientes naturais, com o menor processamento industrial possível³.

Como as festas por aqui ocorrem no verão, vale a pena apostar em preparações mais leves, o que também auxilia o processo de digestão, tendo em vista que grande parte da ingestão de alimentos ocorre à noite. Pequenas mudanças podem fazer grande diferença, mantendo o sabor, a apresentação e ainda continuar combinando harmoniosamente gastronomia e saúde, de maneira a ofertar preparações saborosas e saudáveis na confraternização. É possível reinventar algumas receitas para ajudar a equilibrar o cardápio de fim de ano^{1,3}.

Neste boletim reunimos algumas receitas tradicionais da ceia, com ingredientes e formas de preparo mais saudáveis, além de orientações para manter o controle e o equilíbrio da alimentação nesta época do ano.



Petiscos e Entradas^{1, 4}



Os petiscos não precisam ser fritos e supercalóricos! As pastinhas com cream cheese e maionese podem ser substituídas por antepastos de berinjela ou abobrinha e por pastas de iogurte natural e ricota temperada (com cebola, alecrim, manjerição, etc.); outra opção é o homus, feito de grão de bico.



Estas pastinhas podem ser servidas com palitinhos de cenoura ou de pepino, biscoitos de arroz, torradas ou pães integrais com grãos (chia, linhaça, semente de girassol e quinoa), que contêm maior quantidade de fibras em comparação ao pão francês. Chips de mandioca e batata doce assados também são petiscos deliciosos e que vão agradar a todos!

Outra boa alternativa são as tradicionais frutas secas e oleaginosas como castanhas, amêndoas e nozes. Mas atenção, por mais que sejam nutritivas, são calóricas e devem ser consumidas sem exagero.



Espetinhos de tomate com queijo

Ingredientes:

- * 1 xícara de chá de tomate cereja
- * 1 xícara de chá de queijo cortado em cubos (preferir queijos brancos)
- * folhas de manjerição
- * opcional: azeitonas pretas sem caroço

Modo de preparo:

Lave os tomates e as folhas de manjerição. Espete o tomate, manjerição, o queijo e a azeitona (opcional) em palitos e sirva. Pode salpicar com ervas, como orégano.





Aperitivos temperados⁵

Ingredientes:

- * 1 colher (sopa) de azeite
- * 1/2 colher (sopa) de ervas finas
- * Alecrim a gosto
- * Sal e pimenta calabresa a gosto
- * 1/2 xícara (chá) de nozes torradas

- * 1/2 xícara (chá) de amêndoas torradas
- * 1/2 xícara (chá) de amendoins sem cascas e torrados
- * 1/2 xícara (chá) de semente de girassol torrada
- * 1/2 xícara (chá) de castanhas-do-pará torradas
- * 1/2 xícara (chá) de castanhas de caju torradas

Modo de preparo:

Em uma panela grande, aqueça o azeite e coloque as ervas, o alecrim, sal e pimenta. Em seguida, coloque as amêndoas, as nozes, o amendoim, a semente de girassol e as castanhas e frite, sem parar de mexer, por 5 minutos. Espalhe sobre uma assadeira e espere esfriar. Sirva como petisco ou como acompanhamento de saladas.

Para as entradas, as saladas são sempre uma boa opção. Priorize os vegetais crus, que têm mais nutrientes, ou cozinhe-os a vapor, onde a perda de nutrientes é menor do que quando se mergulha o alimento em água fervente. Acrescente frutas, castanhas ou sementes para deixá-las mais convidativas. Outra sugestão é investir em molhos caseiros, pois ajudam a dar sabor e reduzir a necessidade de adição de sal¹.



Uma preparação muito comum nessa época é o salpicão. Opte pela maionese light ou faça uma maionese caseira (com ovo, limão, azeite de oliva e sal), é possível também preparar sem maionese, substituindo-a por iogurte natural para fazer o molho. Outra dica é trocar a batata palha por nozes picadas. E, claro, cuidar bem da refrigeração desse prato para não haver riscos de contaminação. Portanto, não deixe por muito tempo exposto à mesa e coloque na geladeira assim que servir^{1,4}.

Salada Natalina

Ingredientes:

- * 4 xícaras de chá de folhas da sua preferência (alface, rúcula, chicória, etc.) higienizadas
- * 1 xícara de chá de tomate cortado
- * 1 xícara de chá de cenoura ralada
- * 1/2 xícara de chá de nozes picadas
- * 1/4 xícara de chá de semente de girassol sem casca torrada

Modo de preparo:

Misture os ingredientes e sirva.



Molho fácil para salada

Ingredientes:

- * 1 xícara de chá de azeite
- * Suco de 1/2 limão
- * Sal e pimenta a gosto
- * **Sugestão:** substitua o suco de limão por maracujá, vinagre de maçã ou vinagre balsâmico.

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes em um pote de vidro, tampe e agite bastante. Despeje sobre a salada na hora de servir.



Acompanhamentos^{1,4}



O arroz integral é sempre a melhor opção, se comparado ao branco. Outra sugestão é preparar um arroz especial e colorido com amêndoas, castanhas, vegetais e ervas. Vale ressaltar que o arroz colorido fica ainda mais saudável se feito com alimentos *in natura*. Portanto, limite uso de vegetais em conserva, pois esses contêm quantidade excessiva de sódio. Caso queira inovar, o arroz de couve-flor pode surpreender.

Na preparação de farofas, a dica é ampliar o uso de temperos naturais, como alho, cebola, pimenta, salsinha e cebolinha. Vale também explorar mais ingredientes mais frescos como couve, cenoura, uva-passa, banana, e evitar alimentos gordurosos como o bacon, linguiça que são ricos em sal e muito calóricos. São alguns exemplos de farofas mais nutritivas: farofa de cebola e beterraba; farofa de banana; farofa de alho e cenoura; farofa de cebolinha e damasco.



Legumes no forno

Ingredientes:

- * 1 batata doce
- * 2 batatas
- * 2 cenouras
- * 1 abobrinha
- * 1 cebola cortada em pétalas
- * 1 cabeça de alho (corte a parte de cima)
- * sal e azeite de oliva a gosto
- * 1 ramo de alecrim

Modo de preparo:

Corte os legumes como preferir deixando as batatas um pouco menores e reserve a abobrinha e a cebola. Misture numa assadeira as batatas, a cenoura, a cabeça de alho, o azeite e o sal. Asse em forno a 180°-200°C por aproximadamente 30 minutos. Retire, adicione a abobrinha, a cebola e o alecrim e leve ao forno por mais 10 a 15 minutos.

Ingredientes:

- * 1 cabeça de couve-flor (crua)
- * 2 colheres (sopa) de azeite
- * ½ cebola
- * 2 dentes de alho
- * sal, pimenta do reino e outros temperos a gosto
- * 6 colheres (sopa) de água
- * salsinha para finalizar

Arroz de couve-flor⁶

Modo de preparo:

Coloque a couve-flor lavada e crua em um processador ou liquidificador e bata até que fique em pedaços bem pequenos como um arroz. Em uma panela refogue com um pouco de azeite, o alho e a cebola. Junte a couve-flor, tempere com sal, pimenta do reino, misture muito bem e acrescente a água. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 3 minutos ou até que fique macio. Finalize com salsinha.



Prato Principal ¹



Aves

O peru é uma boa opção de ave para a ceia, mais magro (menos calórico) e menos salgado, se comparado ao chester e ao tender. Deve-se evitar o consumo da pele, por ser muito gordurosa. Se possível, o ideal é escolher um peru sem tempero, e temperá-lo em casa, com ervas naturais, cebola, alho, louro, controlando a quantidade de sal. Servir o peru com frutas leves como ameixa e abacaxi é uma boa pedida, pois além de deixarem o prato mais bonito, possuem enzimas que auxiliam na digestão.



Outra opção, mais econômica, é preparar um frango grande e mais elaborado, utilizando sempre temperos naturais. A seguir, apresentamos uma sugestão de preparação com peito de frango, mais acessível e saudável.

Rocambole de frango

Ingredientes:

Massa:

- * 1 kg de peito de frango moído
- * sal, pimenta e outros temperos a gosto

Recheio:

- * 1 cenoura ralada
- * 1 abobrinha ralada (espremer em um pano)
- * 100g de champignon
- * 2 a 3 colheres de sopa de requeijão (pode ser light)

Modo de preparo:

Em um recipiente, misture o frango moído e os temperos. Abra o plástico filme (2 camadas) numa superfície limpa. Distribua a massa do frango formando um quadrado. Em outro recipiente misture os ingredientes do recheio e tempere a gosto. Distribua o recheio sobre a massa do frango deixando uma margem de 2 dedos nas bordas. Utilize a ponta do plástico filme para ir enrolando a massa, até que vire um rocambole. Deixe na geladeira por 1 h para firmar. Retire o plástico filme, coloque o rocambole numa assadeira untada, cubra com papel alumínio e asse em fogo médio por 20 minutos. Retire o alumínio e deixe dourar.





Carnes suínas ¹

O pernil e o leitão são muito gordurosos; já o lombo (como o filé de lombo suíno) pode ser a melhor opção, por ser a parte mais magra do porco. Para deixá-lo mais saudável, dê preferência a fazê-lo assado ou grelhado e apenas com temperos naturais (tomilho, louro, cebola, alho) e azeite.

Peixes ¹

Pelo menor conteúdo de gorduras e, em particular, pela alta proporção de gorduras saudáveis (insaturadas), são ótimas opções de proteína. O bacalhau é uma opção com pouca gordura, mas pessoas com hipertensão devem ficar atentas ao consumo.

Vale optar por um preparo mais simples do bacalhau, com muitos vegetais e azeite extravirgem, em vez de opções de molhos calóricos como o creme de leite, por exemplo. Além de saudável, o prato fica colorido e lindo. Mas como é um peixe salgado, é fundamental ter atenção ao dessalgar.



Como dessalgar o bacalhau? ¹

- ◆ Lave o bacalhau em água corrente para tirar todo o sal que fica por cima dele.
- ◆ Em seguida, coloque em um recipiente com gelo e água gelada até cobri-lo.
- ◆ Leve à geladeira e troque a água a cada três ou quatro horas. Se o bacalhau estiver em lascas, irá dessalgar mais rápido do que se estiver em pedaços.
- ◆ Prove a água até sentir que a quantidade de sal diminuiu, só então retire da água.



- ◆ **ATENÇÃO:** o processo pode ser demorado, então é preciso se organizar dias antes para que o peixe não esteja salgado na hora da ceia.
- ◆ Também é possível encontrar o BACALHAU DESSALGADO nos mercados; nesse caso, o dessalgar caseiro é dispensado.

Prato principal

Vegetariano ⁷



No caso de pessoas que não consomem carnes, o [Boletim SETAN nº 20](#), sobre *Alimentação Vegetariana*, traz uma receita de **Quibe Assado com Lentilhas**, que combina bem com as festas de fim de ano. Outras opções para a ceia dos vegetarianos são (clique nos nomes para acessar as receitas): [lasanha de berinjela](#) (com molho de tomate, tofu ou proteína de soja texturizada); [estrogonofe de palmito](#) (com leite vegetal ou creme de leite de soja); [quiche vegano de tofu com espinafre e tomate seco](#). Outras sugestões podem ser encontradas no site da [Sociedade Vegetariana Brasileira](#).



Rocambole de Lentilha e Quinoa ⁸

Ingredientes:

- * 1 xícara (chá) de lentilha crua
- * 1 e 1/2 xícara (chá) de água
- * 2 folhas de louro
- * 1/4 de xícara (chá) de quinoa em grãos
- * 3 colheres (sopa) de azeite
- * 5 dentes de alho bem picados
- * 1 xícara (chá) de cebola bem picada
- * 2 colheres (sopa) de suco de limão
- * 1 colher (sopa) de orégano desidratado
- * 1/2 colher (chá) de cominho (opcional)
- * 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos
- * 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- * Sal a gosto

Para a montagem:

- * 2 xícaras de molho de tomate
- * 1 xícara (de chá) de purê de batatas ao seu gosto
- * 6 unidades de vagem grandes
- * 6 palitos de cenoura
- * Papel manteiga ou filme plástico
- * Óleo

Modo de preparo:

Em uma vasilha, cubra a lentilha com o dobro de água e deixe de molho por 8 horas. Escorra, lave bem e coloque em uma panela, junto com 1 e 1/2 xícara de água, as folhas de louro e deixe cozinhar. Enquanto isso, coloque a quinoa em uma vasilha, cubra com água quente e deixe de molho por 2 minutos. Escorra, lave bem e reserve. Quando a lentilha estiver quase sem água, retire as folhas de louro, adicione a quinoa, misture e deixe cozinhar até a água secar completamente. Em seguida, adicione o azeite, alho, cebola, suco de limão, cominho, orégano e tempere com sal a gosto. Misture bem e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos, mexendo sempre para não queimar. Desligue e acrescente a farinha de trigo integral e a aveia em flocos; misture bem e deixe esfriar completamente (cerca de uma hora e meia), para não atrapalhar a montagem. Enquanto isso, prepare o molho de tomate e o purê conforme o seu gosto. Também cozinhe 6 unidades de vagem e 6 palitos grandes de cenoura em água fervente por 5 minutos. Escorra e reserve. Coloque uma folha de papel manteiga com cerca de 40cm sobre uma superfície limpa. Distribua a mistura de lentilha e quinoa até formar um retângulo de 30cmx20cm e aperte bem, ajeitando as laterais. Dê 2 dedos de distância da borda e distribua uma camada de purê; sobre ele, disponha a vagem e a cenoura e, em seguida, enrole o rocambole. Procure deixá-lo bem firme, e para isso aperte bem. Unte uma assadeira antiaderente com óleo, disponha o rocambole sobre ela, ajeite as laterais e pincele óleo sobre toda sua superfície. Asse por 30 minutos em forno pré-aquecido a 240°C e em seguida retire do forno. Cubra o rocambole com metade do molho de tomate e deixe a outra parte para a hora de servir. Retorne ao forno por mais 10 minutos; regue com azeite antes de levar à mesa.



Sobremesas ¹

Dê preferências às frutas frescas, da época, pois são mais baratas, saborosas e nutritivas, como ameixa, abacaxi fatiado ou cortado servido com folhas de hortelã por cima. Uma outra opção é fazer uma salada de frutas com pêssego, manga, morango, cerejas, pera, uvas; é refrescante e pode fazer sucesso. Evite as frutas em calda ou doce de frutas, ricos em açúcar.

Para os panetones, opte pelos caseiros, com menos açúcar e ingredientes mais saudáveis. Eles não precisam ser abandonados nessa época, mas vale comê-los com moderação. Se for consumir os industrializados, pesquise antes da compra, pois a variação de calorias é muito grande.

Mousse de Chocolate⁹

Ingredientes:

- * 400 g de abacate (um abacate médio)
- * 1/2 xícara de cacau em pó
- * mel a gosto
- * 1 colher de chá de suco de limão

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Adoce a gosto. Leve para gelar. Decore com frutas da sua preferência.



Creme gelado de manga e banana¹⁰

Ingredientes:

- * 2 bananas picadas congeladas
- * 1 manga picada gelada ou congelada
- * 2 cubos de inhame cozido congelado

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes em um liquidificador potente e sirva.



Rabanadas assadas¹¹

Ingredientes:

- * 3 pães dormidos cortados em fatias (dois dedos de espessura)
- * 1 xícara (chá) de leite desnatado
- * 1 colher (sopa) de adoçante para forno e fogão
- * 1 colher (chá) de essência de baunilha
- * 1 ovo inteiro + 1 clara batidos

Modo de preparo:

Misture o leite, o adoçante e a baunilha. Mergulhe as fatias do pão uma a uma nesta mistura. Passe no ovo + clara batidos. Arrume as fatias em uma assadeira untada com óleo e leve ao forno alto, previamente aquecido, até o pão dourar (dos dois lados). Retire do forno. Misture a canela, o adoçante, o leite em pó e polvilhe nas rabanadas assadas.

Para polvilhar:

- * 1 colher (sobremesa) de canela em pó
- * 2 colheres (sobremesa) de leite em pó desnatado
- * 1 colher (sobremesa) de adoçante em pó



Bebidas ¹



Dê preferência para bebidas como chás (quente ou frio), água de coco natural, água aromatizada (com rodela de frutas, hortelã, gengibre, etc.), suco naturais de frutas sem adição de açúcar, suco verde, *smoothies* de frutas feitos com gelo ou iogurte.

Bebidas como sucos industrializados, xaropes açucarados, refrescos em pó, refrigerantes e bebidas alcoólicas devem ser evitadas.

Chá gelado

Ingredientes:

- * 1 litro de chá já pronto da sua preferência (chá mate, chá preto, erva cidreira, camomila)
- * morangos picados a gosto
- * maçã picada a gosto
- * cubos de gelo
- * **Sugestão:** faça cubos de gelo com suco de laranja



Modo de preparo:

Em uma jarra coloque os pedaços de maçã, seguidas dos morangos. Adicione o chá (em temperatura ambiente) e os cubos de gelo. Sirva em seguida.

Ponche de frutas sem álcool

Ingredientes:

- * 1 caixa de morangos
- * 1 cacho de uvas sem sementes
- * 2 maçãs
- * 3 kiwis
- * 2 pêssegos
- * 3 ameixas
- * suco de 2 limões
- * 1 litro de suco de uva
- * 1 litro de água com gás



Modo de preparo:

Lave e seque bem todas as frutas, corte-as em cubos pequenos. Coloque em um recipiente tipo poncheira. Adicione o suco de uva e o de limão. Na hora de servir adicione a água com gás e gelo.

Orientações²



Não pule refeições ao longo do dia para compensar na ceia. Alimente-se normalmente, de forma equilibrada.

Opte por preparações assadas, grelhadas, cozidas, evitando frituras.

Evite molhos à base de creme de leite ou maionese. Prefira os que levam iogurte, creme de ricota ou azeite de oliva, pois são menos gordurosos e de melhor qualidade.

Inclua nas preparações dessas ocasiões, vegetais, carboidratos integrais, grãos e leguminosas.

Faça sua ceia baseada em alimentos minimamente processados e temperos naturais.

Monte um prato colorido e variado para um maior aporte de nutrientes. Divida-o em duas metades: em uma coloque só salada; na outra, divida ao meio, colocando os acompanhamentos de um lado e o prato principal do outro lado.

Se exagerar, não se sinta culpado. No dia seguinte, retome a alimentação com alimentos mais leves, evitando açúcar e frituras, e fracionando as refeições ao longo do dia.

Mantenha uma boa ingestão de água antes, durante e depois da ceia.

É importante também manter a rotina de exercícios normalmente.



Até o próximo!

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO

Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis - PRAE

Setor de Alimentação e Nutrição - SETAN

Equipe organizadora - Nutricionistas:

Lidia Araújo

Luciana Cardoso

Priscila Maia

Contato: nutricao.prae@unirio.br