

**Fim de ano: confira receitas econômicas para compor a ceia**

*O cardápio acessível foi elaborado pela nutricionista Rosana Freire, professora do Centro Universitário São Camilo, e conta com quatro pratos ideais para compartilhar com a família*

Com a proximidade do Natal e do Ano Novo e em meio à alta dos preços nos supermercados, surge a necessidade de adaptar o cardápio das comemorações, adequando-o ao orçamento. Para facilitar esse processo, a nutricionista Rosana Freire, professora do Centro Universitário São Camilo – SP, elaborou quatro sugestões de receitas saborosas, acessíveis e de preparo simples, ideais para também compartilhar com a família. Confira:

**Frango ou chester com legumes**

Ingredientes:

- 1 frango inteiro ou chester
- Sal
- Pimenta do reino preta moída
- 2 cebolas grandes
- 3 copos de iogurte natural
- 1 lata de cerveja clara puro malte
- Ramos de alecrim
- 20 mini cebolas
- 1 pimenta dedo de moça
- 2 cabeças de alho (de preferência, corte as pontinhas sem desmontar a cabeça)
- 1 cebola grande inteira
- 20 mini batatas
- 2 cenouras em rodela
- Sal e pimenta preta
- Talos de salsinha
- 1 colher de sopa de manteiga em ponto pomada

Modo de preparo:

- 1 – Tempere o frango com sal e pimenta por dentro e por fora.
- 2 – Recheie com as cebolas inteiras descascadas.
- 3 – Numa assadeira meio funda e untada com azeite, forre com as cenouras metade das cebolinhas descascadas, os talos de salsinha e a pimenta picada.

4- Coloque o iogurte, a cerveja, o alecrim e tampe a assadeira (vale alumínio com o lado brilhante pra dentro).

5 – Leve ao forno em 180/200 graus até ficar macio.

6 – Retire a tampa, pincele o frango com a manteiga, acrescente as batatas e o resto das mini cebolas que vão cozinhar enquanto o frango doura. Se tiver secado todo o líquido da assadeira, acrescente um pouco de água pra não grudar tudo no fundo.

7 – Quando a casca estiver bronzeada, retire do forno e sirva.

### **Salpicão de repolho**

Ingredientes:

- 1 repolho verde pequeno (ou ½ grande)
- 1 cenoura
- ½ xícara (chá) de uvas-passas brancas
- ½ xícara (chá) de maionese
- ¼ de xícara (chá) de vinagre de vinho branco
- 1 ½ colher (chá) de açúcar
- 2 colheres (chá) de sal

Modo de preparo:

1 – Corte o repolho ao meio, e as metades em fatias finas. Transfira para um escurridor e lave bem sob água corrente. Coloque o escurridor sobre uma tigela, tempere o repolho com sal, açúcar e misture bem. Deixe descansar por 10 minutos enquanto separa o restante dos ingredientes – assim o repolho libera o excesso de água e fica mais macio.

2 – Enquanto isso, separe os outros ingredientes. Descasque, passe a cenoura na parte grossa do ralador e transfira para uma tigela.

3 – Passados os 10 minutos, pressione o repolho com as mãos para escorrer bem e junte à cenoura. Acrescente a maionese, o vinagre, as uvas-passas e misture bem. Prove e, se necessário, tempere com mais sal. Sirva a seguir.

Dica: Se preferir, prepare a salada com antecedência e mantenha na geladeira até a hora de servir.

### **Arroz de forno simples**

Ingredientes:

- 5 xícaras de arroz cozido
- 1 lata de ervilha
- 1 lata de milho verde
- 10 fatias de presunto
- 200 gramas de queijo ralado (use o que mais gostar)
- Orégano a gosto

Modo de preparo:

- 1 – Corte o presunto em tiras finas.
- 2 – Escorra água da ervilha e do milho.
- 3 – Misture tudo com arroz.
- 4 – Unte um pirex com manteiga e coloque o arroz temperado.
- 5 – Cubra com queijo e polvilhe orégano.
- 6 – Leve ao forno para dourar.

### **Pudim de maria mole**

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de leite
- 1 caixinha de maria-mole sabor coco
- 1 xícara de água quente

Modo de preparo:

- 1 – Dissolva a maria-mole na água quente.
- 2 – Coloque-a no liquidificador e bata com o restante dos ingredientes, reserve.
- 3 – Derreta 1 xícara de chá de açúcar e caramelize uma forma.
- 4 – Despeje o pudim e leve à geladeira por 2 horas para firmar.
- 5 – Em seguida, desenforme e sirva.

**Mais informações para a imprensa:**



**Fatima Capucci – (11) 99242-7909**  
[fatima.capucci@activacomunicacao.com.br](mailto:fatima.capucci@activacomunicacao.com.br)

**Barbara Câmara – (11) 97631-4790**  
[bcamara@activacomunicacao.com.br](mailto:bcamara@activacomunicacao.com.br)

**Christiane Nociti – (11) 98248-9151**  
[cnociti@activacomunicacao.com.br](mailto:cnociti@activacomunicacao.com.br)