



NOTÍCIAS - ESPECIAIS

### Comilança perdoada

*Durante as ceias de Natal, todo mundo deixa a dieta de lado e aproveita a fartura das mesas decoradas de vermelho. Será que em outros locais do planeta é isso mesmo que acontece no dia 24 de dezembro?*

Por Viviane Aguiar



Ceia energética: brasileira e saudável

ENCONTRE O MELHOR DA CIDADE

  

ENCONTRE O MELHOR NESTE CANAL

- 1 Tipo de Cozinha
- 2 Gasto Médio
- 3 Região / Área

MAPAS

ENDEREÇO:

  
EX: Rua Augusta, 12  

RECEBA GRATIS

DIGITE SEU E-MAIL

- Melhor do Semana
- Cinema
- Gastronomia
- Noite
- Shows
- Artes e Teatro
- Passeios
- Mulher
- Estilo
- Crianças
- Viagem
- Teen

RECEBA

Tecnologia ZARTANA

CADASTRE-SE

- PALM / PDA
- WAP
- CONVITE
- MAPAS



Em andanças pelo Brasil, o Guia da Semana indica 35 roteiros de verão, dos rústicos aos elegantes. Veja!

### NATAL SAUDÁVEL

Em tempos de exaltação à culinária brasileira e aos alimentos orgânicos – mais saudáveis e ambientalmente corretos –, nada melhor que uma ceia sustentável. Essa é a idéia do jantar por encomenda do **Buffet Naturiche**, de Edna Queiroz: *"chamamos a ceia de energética porque ela contém alimentos que agem de forma positiva no organismo"*. Segundo ela, a preocupação com o sabor gostoso de Natal ainda existe, claro, mas divide as atenções com a saúde e com o corpo. *"Quem comprou no ano passado, já pediu a ceia deste ano"*, garante Edna, que ensina como fazer a Quiche de Alho Poró.

**Sirva-se**

**Quiche de Alho Poró**  
*Receita de Natal saudável de Edna Queiroz*

**Ingredientes:**  
150g de farinha de trigo  
75g de margarina  
¼ de xícara (chá) de água

**Para o recheio:**  
200g de alho poró fatiado e refogado  
4 ovos  
120g de queijo fundido tipo gruyère  
500ml de creme de leite  
Noz moscada a gosto

**Modo de preparo:** misture os ingredientes da massa até resultar em uma massa homogênea. Abra a massa bem fria e forme uma forma de fundo removível. Para o recheio, bata os ovos (como se fossem omelete), coloque o queijo amassado, junto o alho poró e, por fim, o creme de leite fresco e a noz moscada. Misture tudo e coloque sobre a massa. Leve para assar por 30 minutos no forno forte.

Transformando idéias em sabor.

Av. Rebouças, 2.970 - Pinheiros ( próx. Av. Faria Lima)

CEP: 05402-500 - São Paulo - SP

11 3813.6898 - 11 3815.8124

NEXTEL 11 7807.6159 ID 22423\*1

[naturiche.com.br](http://naturiche.com.br)