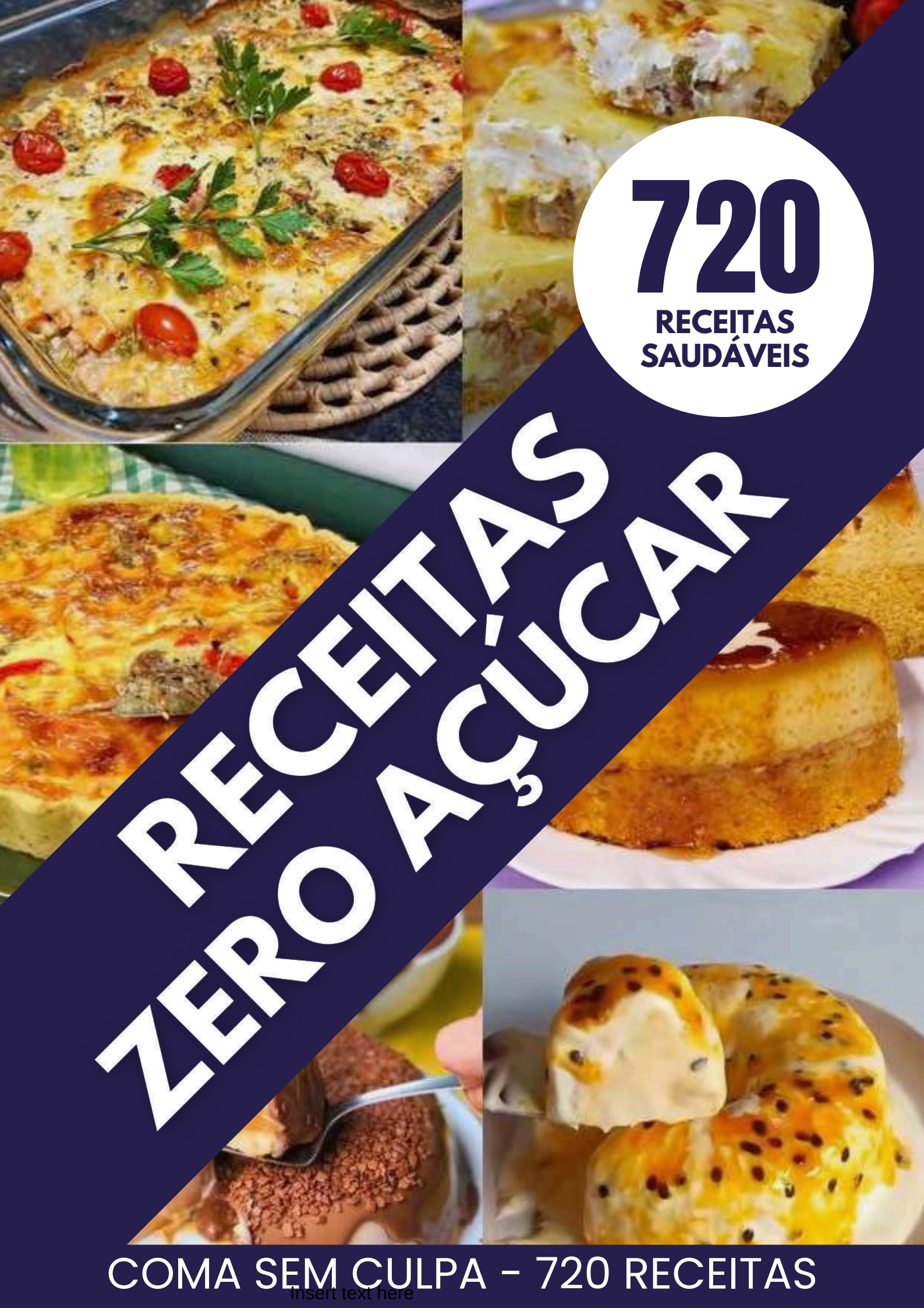

720
RECEITAS
SAUDÁVEIS
RECEITAS
ZERO AÇÚCAR
COMA SEM CULPA - 720 RECEITAS
Insert text here

Bem-vindo ao seu Guia de Receitas Zero Açúcar e Sem Glúten!

Neste livro, você encontrará 720 deliciosas receitas cuidadosamente selecionadas e adaptadas para atender às suas necessidades dietéticas, sem comprometer o sabor.

Este guia é especialmente útil para pessoas diabéticas que precisam controlar a ingestão de açúcar, bem como para aqueles que desejam adotar uma alimentação mais saudável e balanceada.

Seja para o café da manhã, almoço, jantar, sobremesas ou lanches, você descobrirá uma variedade de pratos que tornarão sua alimentação saudável e saborosa, sem abrir mão do prazer de comer bem.

A saúde é uma jornada, não um destino. Que cada receita deste livro seja um passo em direção a uma vida mais saudável e feliz. Aproveite cada momento na cozinha e faça escolhas que nutrem o corpo e a alma.

Aviso Legal ⚠

Este ebook é protegido por direitos autorais. A reprodução, distribuição, exibição ou transmissão deste conteúdo, no todo ou em parte, sem a permissão expressa por escrito do autor, é estritamente proibida. Isto inclui a distribuição em sites de afiliados, plataformas de venda online, redes sociais, fóruns de discussão ou qualquer outro meio digital ou impresso.

Todas as receitas, dicas e informações contidas neste livro têm como único objetivo educar e informar sobre uma alimentação saudável e balanceada. Este livro não pretende substituir orientações médicas ou diagnósticos de profissionais de saúde.

Antes de iniciar qualquer nova dieta ou programa de alimentação, consulte seu médico ou nutricionista.

A venda ou distribuição não autorizada deste ebook pode resultar em penalidades civis e criminais, e estaremos monitorando a internet para proteger nossos direitos. Se você comprou este ebook através de um canal não autorizado, por favor, informe-nos imediatamente.

Dicas Importantes

1 – Escolha Ingredientes Frescos: Prefira sempre ingredientes frescos e naturais. Frutas, vegetais, carnes magras e laticínios sem adição de açúcar são ótimas opções.

2 – Use Substitutos Saudáveis: Substitua o açúcar refinado por adoçantes naturais como xilitol, eritritol, estévia ou melado de cana. Para substituir o glúten, utilize farinhas alternativas como farinha de amêndoas, farinha de coco, farinha de arroz e aveia sem glúten.

3 – Leia os Rótulos: Ao comprar produtos industrializados, leia os rótulos com atenção para evitar açúcares escondidos e glúten. Muitos produtos rotulados como "sem açúcar" podem conter adoçantes artificiais prejudiciais.

4 – Experimente Temperos e Especiarias: Use uma variedade de temperos e especiarias para adicionar sabor aos seus pratos sem a necessidade de açúcar ou ingredientes processados. Canela, noz-moscada, gengibre e baunilha são ótimas opções.

5 - Planeje suas Refeições: Planeje suas refeições e lanches com antecedência para garantir que você tenha sempre opções saudáveis disponíveis. Isso ajuda a evitar a tentação de consumir alimentos inadequados.

6 - Hidrate-se Bem: Mantenha-se bem hidratado ao longo do dia. Às vezes, a sede pode ser confundida com fome, levando ao consumo desnecessário de calorias.

7 - Cozinhe em Casa: Preparar suas refeições em casa permite que você controle os ingredientes e as porções, garantindo uma alimentação mais saudável e balanceada.

8 - Aposte em Receitas Simples: Escolha receitas simples e rápidas para o dia a dia. Pratos com poucos ingredientes e métodos de preparo fáceis ajudam a manter uma alimentação saudável sem complicações.

Com essas dicas e as receitas deste livro, você estará no caminho certo para uma vida mais saudável e equilibrada, sem abrir mão do prazer de comer bem. Aproveite cada receita e descubra novos sabores e texturas que vão transformar sua alimentação diária!

Seções de Receitas

Café da Manhã ..... **Pág. 02 - 288**

- Panquecas e Waffles
- Bolos e Tortas
- Pães e Muffins
- Vitaminas e Shakes
- Omeletes e Ovos

Lanches e Aperitivos ..... **Pág. 299 - 351**

- Salgadinhos
- Pastas e Patês
- Biscoitos e Crackers

Almoço ..... **Pág. 352 - 410**

- Saladas
- Pratos Principais
- Acompanhamentos

Jantar ..... **Pág. 411 - 488**

- Pratos Principais
- Sopas e Ensopados
- Pratos de Massa
- Acompanhamentos

Sobremesas ..... **Pág. 489 - 600**

- Doces e Trufas
- Bolos e Tortas
- Puddings e Mousses
- Saladas de Frutas e Sorvetes

Molhos e Temperos ..... **Pág. 601 - 637**

- Molhos para Saladas
- Molhos para Massas
- Molhos para Carnes
- Dips e Patês

Bebidas ..... **Pág. 638 -714**

- Vitaminas
- Shakes
- Sucos
- chá

Farinhas e leites ..... **Pág. 715 - 732**

Receitas

CAFÉ DA MANHÃ

PANQUECAS DE AVEIA E BANANA

Dificuldade: *Fácil*
Tempo de Preparo: *20 minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de aveia
- 1 maçã ralada
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de extrato de baunilha sem açúcar
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- No liquidificador, bata a aveia até virar farinha.
- Adicione a banana, o leite de amêndoas, os ovos, o fermento, a canela e o sal.
- Bata até obter uma massa homogênea.

- **Aqueça uma frigideira antiaderente e unte com óleo de coco.**
- **Despeje pequenas porções da massa na frigideira.**
- **Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.**
- **Sirva quente com frutas frescas ou iogurte natural sem açúcar.**

PANQUECAS DE AMÊNDOAS COM BLUEBERRIES

Dificuldade: *Fácil*
Tempo de Preparo: *20 minutos*
Rendimento: 10 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de coco sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de extrato de baunilha sem açúcar
- 1/2 xícara de blueberries
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, os ovos, o leite de coco, o fermento e o extrato de baunilha.
- Mexa até obter uma massa homogênea.

- **Adicione as blueberries e misture delicadamente.**
- **Aqueça uma frigideira antiaderente e unte com óleo de coco.**
- **Despeje pequenas porções da massa na frigideira.**
- **Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.**
- **Sirva quente com mais blueberries por cima.**

Dica: *Use blueberries frescas ou congeladas, mas descongele-as antes de adicionar à massa.*

PANQUECAS DE MAÇÃ E CANELA

Dificuldade: *Fácil*
Tempo de Preparo: *20 minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de aveia
- 1 maçã ralada
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de extrato de baunilha sem açúcar
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de aveia, os ovos, o leite de amêndoas, o fermento, a canela e o extrato de baunilha.

- **Adicione a maçã ralada e mexa até obter uma massa homogênea.**
- **Aqueça uma frigideira antiaderente e unte com óleo de coco.**
- **Despeje pequenas porções da massa na frigideira.**
- **Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.**
- **Sirva quente com fatias de maçã e uma pitada de canela.**

PANQUECAS DE ABOBRINHA E HORTELÃ

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: *25 minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1 abobrinha ralada
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de coco sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/4 xícara de hortelã picada
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, os ovos, o leite de coco, o fermento, o sal e a pimenta.
- Adicione a abobrinha ralada e a hortelã picada.

- **Mexa até obter uma massa homogênea.**
- **Aqueça uma frigideira antiaderente e unte com óleo de coco.**
- **Despeje pequenas porções da massa na frigideira.**
- **Cozinhe até dourar e vire para dourar o outro lado.**
- **Sirva quente com um fio de azeite e folhas de hortelã.**

Dica: *Escorra a abobrinha ralada em um pano limpo para remover o excesso de água antes de adicionar à massa.*

PANQUECAS DE CACAU COM GOTAS DE CHOCOLATE AMARGO

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 30 *minutos*
Rendimento: 10 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de cacau em pó sem açúcar
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de extrato de baunilha sem açúcar
- 1/4 xícara de gotas de chocolate amargo sem açúcar
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de aveia, o cacau em pó, os ovos, o leite de amêndoas, o fermento e o extrato de baunilha.

- **Mexa até obter uma massa homogênea.**
- **Adicione as gotas de chocolate e misture delicadamente.**
- **Aqueça uma frigideira antiaderente e unte com óleo de coco.**
- **Despeje pequenas porções da massa na frigideira.**
- **Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.**
- **Sirva quente com mais gotas de chocolate por cima.**

Dica: *Para evitar que as gotas de chocolate afundem na massa, polvilhe-as com um pouco de farinha antes de adicioná-las.*

PANQUECAS DE COCO COM MORANGOS

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de coco
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de coco sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de extrato de baunilha sem açúcar
- 1/2 xícara de morangos picados
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de coco, os ovos, o leite de coco, o fermento e o extrato de baunilha.
- Mexa até obter uma massa homogênea.

- Adicione os morangos picados e misture delicadamente.
- Aqueça uma frigideira antiaderente e unte com óleo de coco.
- Despeje pequenas porções da massa na frigideira.
- Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.
- Sirva quente com mais morangos por cima.

PANQUECAS DE BATATA DOCE E CANELA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 25 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de aveia
- 1/2 xícara de purê de batata doce
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de aveia, o purê de batata doce, os ovos, o leite de amêndoas, o fermento e a canela.
- Mexa até obter uma massa homogênea.
- Aqueça uma frigideira antiaderente e unte com óleo de coco.

- **Despeje pequenas porções da massa na frigideira.**
- **Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.**
- **Sirva quente com uma pitada extra de canela por cima.**

PANQUECAS DE CENOURA E LARANJA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 25 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de aveia
- 1/2 xícara de cenoura ralada
- 2 ovos
- 1/2 xícara de suco de laranja natural
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de extrato de baunilha sem açúcar
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de aveia, a cenoura ralada, os ovos, o suco de laranja, o fermento e o extrato de baunilha.
- Mexa até obter uma massa homogênea.

- **Aqueça uma frigideira antiaderente e unte com óleo de coco.**
- **Despeje pequenas porções da massa na frigideira.**
- **Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.**
- **Sirva quente com uma rodela de laranja.**

PANQUECAS DE RICOTA E LIMÃO

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 30 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de ricota
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Suco e raspas de 1 limão
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a ricota, os ovos, o leite de amêndoas, a farinha de amêndoas, o fermento, o suco e as raspas de limão.
- Mexa até obter uma massa homogênea.
- Aqueça uma frigideira antiaderente e unte com óleo de coco.

- **Despeje pequenas porções da massa na frigideira.**
- **Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.**
- **Sirva quente com raspas de limão por cima.**

PANQUECAS DE ESPINAFRE E QUEIJO

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 30 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de aveia
- 1/2 xícara de espinafre cozido e picado
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- 1/2 xícara de queijo ralado sem lactose
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de aveia, o espinafre, os ovos, o leite de amêndoas, o queijo ralado, o fermento, o sal e a pimenta.
- Mexa até obter uma massa homogênea.

- **Aqueça uma frigideira antiaderente e unte com óleo de coco.**
- **Despeje pequenas porções da massa na frigideira.**
- **Cozinhe até dourar e vire para dourar o outro lado.**
- **Sirva quente com mais queijo ralado por cima.**

PANQUECAS DE ABACAXI E COCO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de coco
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de coco sem açúcar
- 1/2 xícara de abacaxi picado
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de extrato de baunilha sem açúcar
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de coco, os ovos, o leite de coco, o abacaxi picado, o fermento e o extrato de baunilha.
- Mexa até obter uma massa homogênea.

- **Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e espalhe um pouco de óleo de coco na superfície da frigideira para evitar que a massa grude.**
- **Despeje pequenas porções da massa na frigideira.**
- **Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.**
- **Sirva quente com pedaços de abacaxi e coco ralado por cima.**

PANQUECAS DE FUBÁ COM ERVA-DOCE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 25 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de fubá
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de erva-doce
- 1 colher de chá de extrato de baunilha sem açúcar
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture o fubá, os ovos, o leite de amêndoas, o fermento, a erva-doce e o extrato de baunilha.
- Mexa até obter uma massa homogênea.

- **Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e espalhe um pouco de óleo de coco na superfície da frigideira para evitar que a massa grude.**
- **Despeje pequenas porções da massa na frigideira.**
- **Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.**
- **Sirva quente com um fio de melado de cana sem açúcar por cima (opcional).**

PANQUECAS DE BETERRABA E AVEIA

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 25 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de aveia
- 1/2 xícara de beterraba ralada
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de extrato de baunilha sem açúcar
- Óleo de coco para untar (espalhar na frigideira para evitar que a massa grude)

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de aveia, a beterraba ralada, os ovos, o leite de amêndoas, o fermento e o extrato de baunilha.

- **Mexa até obter uma massa homogênea.**
- **Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e espalhe um pouco de óleo de coco na superfície da frigideira para evitar que a massa grude.**
- **Despeje pequenas porções da massa na frigideira.**
- **Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.**
- **Sirva quente com uma pitada extra de canela por cima.**
-

PANQUECAS DE IOGURTE E FRUTAS VERMELHAS

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de aveia
- 1/2 xícara de iogurte natural sem açúcar
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 xícara de frutas vermelhas (morango, framboesa, mirtilo)
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de aveia, o iogurte, os ovos, o leite de amêndoas e o fermento.
- Mexa até obter uma massa homogênea.

- Adicione as frutas vermelhas e misture delicadamente.
- Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e espalhe um pouco de óleo de coco na superfície da frigideira para evitar que a massa grude.
- Despeje pequenas porções da massa na frigideira.
- Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.
- Sirva quente com mais frutas vermelhas por cima.

PANQUECAS DE AMÊNDOAS E MAÇÃ

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 25 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de maçã ralada
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, a maçã ralada, os ovos, o leite de amêndoas, o fermento e a canela.
- Mexa até obter uma massa homogênea.

- **Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e espalhe um pouco de óleo de coco na superfície da frigideira para evitar que a massa grude.**
- **Despeje pequenas porções da massa na frigideira.**
- **Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.**
- **Sirva quente com fatias de maçã por cima.**

PANQUECAS DE ABÓBORA E ESPECIARIAS

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 25 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de aveia
- 1/2 xícara de purê de abóbora
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1/2 colher de chá de noz-moscada
- 1/4 colher de chá de cravo em pó
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de aveia, o purê de abóbora, os ovos, o leite de amêndoas, o fermento, a canela, a noz-moscada e o cravo.

- Mexa até obter uma massa homogênea.
- Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e espalhe um pouco de óleo de coco na superfície da frigideira para evitar que a massa grude.
- Despeje pequenas porções da massa na frigideira.
- Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.
- Sirva quente com uma pitada extra de canela por cima.

PANQUECAS DE CHIA E LIMÃO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- Suco e raspas de 1 limão
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de aveia, as sementes de chia, os ovos, o leite de amêndoas, o suco e as raspas de limão e o fermento.
- Mexa até obter uma massa homogênea.

- **Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e espalhe um pouco de óleo de coco na superfície da frigideira para evitar que a massa grude.**
- **Despeje pequenas porções da massa na frigideira.**
- **Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.**
- **Sirva quente com raspas de limão por cima.**

PANQUECAS DE AMÊNDOAS E BANANA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1 banana madura amassada
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de extrato de baunilha sem açúcar
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, a banana amassada, os ovos, o leite de amêndoas, o fermento e o extrato de baunilha.
- Mexa até obter uma massa homogênea.

- **Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e espalhe um pouco de óleo de coco na superfície da frigideira para evitar que a massa grude.**
- **Despeje pequenas porções da massa na frigideira.**
- **Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.**
- **Sirva quente com fatias de banana por cima.**

PANQUECAS DE CENOURA E COCO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 25 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de aveia
- 1/2 xícara de cenoura ralada
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- 1/4 xícara de coco ralado sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de extrato de baunilha sem açúcar
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de aveia, a cenoura ralada, os ovos, o leite de amêndoas, o coco ralado, o fermento e o extrato de baunilha.
- Mexa até obter uma massa homogênea.

- **Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e espalhe um pouco de óleo de coco na superfície da frigideira para evitar que a massa grude.**
- **Despeje pequenas porções da massa na frigideira.**
- **Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.**
- **Sirva quente com coco ralado por cima.**

PANQUECAS DE AMENDOIM E CHOCOLATE

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 30 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim sem açúcar
- 2 colheres de sopa de cacau em pó sem açúcar
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de extrato de baunilha sem açúcar
- 1/4 xícara de gotas de chocolate amargo sem açúcar
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de aveia, a manteiga de amendoim, o cacau em pó, os ovos, o leite de amêndoas, o fermento e o extrato de baunilha.
- Mexa até obter uma massa homogênea.
- Adicione as gotas de chocolate e misture delicadamente.
- Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e espalhe um pouco de óleo de coco na superfície da frigideira para evitar que a massa grude.
- Despeje pequenas porções da massa na frigideira.
- Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.
- Sirva quente com mais gotas de chocolate por cima.

PANQUECAS DE AVEIA E MELÃO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de aveia
- 1/2 xícara de melão picado
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de extrato de baunilha sem açúcar
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de aveia, o melão picado, os ovos, o leite de amêndoas, o fermento e o extrato de baunilha.
- Mexa até obter uma massa homogênea.

- **Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e espalhe um pouco de óleo de coco na superfície da frigideira para evitar que a massa grude.**
- **Despeje pequenas porções da massa na frigideira.**
- **Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.**
- **Sirva quente com fatias de melão por cima.**

PANQUECAS DE COCO E AMÊNDOAS

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 25 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de leite de coco sem açúcar
- 2 ovos
- 1/4 xícara de coco ralado sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de extrato de baunilha sem açúcar
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, o leite de coco, os ovos, o coco ralado, o fermento e o extrato de baunilha.
- Mexa até obter uma massa homogênea.

- **Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e espalhe um pouco de óleo de coco na superfície da frigideira para evitar que a massa grude.**
- **Despeje pequenas porções da massa na frigideira.**
- **Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.**
- **Sirva quente com coco ralado por cima.**

PANQUECAS DE NOZES E MAÇÃ

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 25 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de aveia
- 1/2 xícara de nozes picadas
- 1/2 xícara de maçã ralada
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de aveia, as nozes, a maçã ralada, os ovos, o leite de amêndoas, o fermento e a canela.
- Mexa até obter uma massa homogênea.

- **Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e espalhe um pouco de óleo de coco na superfície da frigideira para evitar que a massa grude.**
- **Despeje pequenas porções da massa na frigideira.**
- **Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.**
- **Sirva quente com fatias de maçã por cima.**

PANQUECAS DE PERA E GENGIBRE

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 25 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de aveia
- 1/2 xícara de pera ralada
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de extrato de baunilha sem açúcar
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de aveia, a pera ralada, o gengibre ralado, os ovos, o leite de amêndoas, o fermento e o extrato de baunilha.
- Mexa até obter uma massa homogênea.

- Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e espalhe um pouco de óleo de coco na superfície da frigideira para evitar que a massa grude.
- Despeje pequenas porções da massa na frigideira.
- Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.
- Sirva quente com fatias de pera por cima.

PANQUECAS DE AMÊNDOAS E MEL

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- 1 colher de sopa de mel (opcional, sem açúcar para diabéticos)
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de extrato de baunilha sem açúcar
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, os ovos, o leite de amêndoas, o mel (se for usar), o fermento e o extrato de baunilha.
- Mexa até obter uma massa homogênea.

- Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e espalhe um pouco de óleo de coco na superfície da frigideira para evitar que a massa grude.
- Despeje pequenas porções da massa na frigideira.
- Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.
- Sirva quente com amêndoas picadas por cima.

PANQUECAS DE LIMÃO E BLUEBERRY

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 30 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- 2 ovos
- 1/4 xícara de blueberries
- Suco e raspas de 1 limão
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, o leite de amêndoas, os ovos, as blueberries, o suco e as raspas de limão, e o fermento.
- Mexa até obter uma massa homogênea.

- Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e espalhe um pouco de óleo de coco na superfície da frigideira para evitar que a massa grude.
- Despeje pequenas porções da massa na frigideira.
- Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.
- Sirva quente com raspas de limão e blueberries por cima.

PANQUECAS DE COCO E FIGO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 25 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de coco
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de coco sem açúcar
- 1/4 xícara de figos picados
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de extrato de baunilha sem açúcar
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de coco, os ovos, o leite de coco, os figos, o fermento e o extrato de baunilha.
- Mexa até obter uma massa homogênea.

- **Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e espalhe um pouco de óleo de coco na superfície da frigideira para evitar que a massa grude.**
- **Despeje pequenas porções da massa na frigideira.**
- **Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.**
- **Sirva quente com figos picados por cima.**

PANQUECAS DE PERA E GENGIBRE

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 30 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de aveia
- 1/2 xícara de pera ralada
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de extrato de baunilha sem açúcar
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de aveia, a pera ralada, o gengibre ralado, os ovos, o leite de amêndoas, o fermento e o extrato de baunilha.
- Mexa até obter uma massa homogênea.

- **Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e espalhe um pouco de óleo de coco na superfície da frigideira para evitar que a massa grude.**
- **Despeje pequenas porções da massa na frigideira.**
- **Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.**
- **Sirva quente com fatias de pera por cima.**

PANQUECAS DE MAÇÃ E COCO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de aveia
- 1/2 xícara de maçã ralada
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- 1/4 xícara de coco ralado sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de extrato de baunilha sem açúcar
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de aveia, a maçã ralada, os ovos, o leite de amêndoas, o coco ralado, o fermento e o extrato de baunilha.
- Mexa até obter uma massa homogênea.

- **Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e espalhe um pouco de óleo de coco na superfície da frigideira para evitar que a massa grude.**
- **Despeje pequenas porções da massa na frigideira.**
- **Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.**
- **Sirva quente com fatias de maçã e coco ralado por cima.**

PANQUECAS DE CENOURA E CANELA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de aveia
- 1/2 xícara de cenoura ralada
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de aveia, a cenoura ralada, os ovos, o leite de amêndoas, o fermento e a canela.
- Mexa até obter uma massa homogênea.

- **Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e espalhe um pouco de óleo de coco na superfície da frigideira para evitar que a massa grude.**
- **Despeje pequenas porções da massa na frigideira.**
- **Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.**
- **Sirva quente com coco ralado e uma pitada extra de canela por cima.**

PANQUECAS DE BETERRABA E LIMÃO

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 25 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de aveia
- 1/2 xícara de beterraba ralada
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- Suco e raspas de 1 limão
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de aveia, a beterraba ralada, os ovos, o leite de amêndoas, o suco e as raspas de limão, e o fermento.
- Mexa até obter uma massa homogênea.

- **Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e espalhe um pouco de óleo de coco na superfície da frigideira para evitar que a massa grude.**
- **Despeje pequenas porções da massa na frigideira.**
- **Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.**
- **Sirva quente com raspas de limão e beterraba ralada por cima.**

PANQUECAS DE AMÊNDOAS E DAMASCO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 25 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de damasco picado
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de extrato de baunilha sem açúcar
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, o damasco picado, os ovos, o leite de amêndoas, o fermento e o extrato de baunilha.
- Mexa até obter uma massa homogênea.

- **Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e espalhe um pouco de óleo de coco na superfície da frigideira para evitar que a massa grude.**
- **Despeje pequenas porções da massa na frigideira.**
- **Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.**
- **Sirva quente com damascos picados por cima.**

PANQUECAS DE ABACATE E CACAU

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 35 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de aveia
- 1/2 xícara de abacate amassado
- 2 colheres de sopa de cacau em pó sem açúcar
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de aveia, o abacate amassado, o cacau em pó, os ovos, o leite de amêndoas e o fermento.
- Mexa até obter uma massa homogênea.

- Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e espalhe um pouco de óleo de coco na superfície da frigideira para evitar que a massa grude.
- Despeje pequenas porções da massa na frigideira.
- Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.
- Sirva quente com raspas de cacau por cima.

PANQUECAS DE FRAMBOESA E AMÊNDOAS

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de framboesas frescas ou congeladas
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de extrato de baunilha sem açúcar
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, os ovos, o leite de amêndoas, o fermento e o extrato de baunilha.
- Mexa até obter uma massa homogênea.

- **Adicione as framboesas e misture delicadamente.**
- **Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e espalhe um pouco de óleo de coco na superfície da frigideira para evitar que a massa grude.**
- **Despeje pequenas porções da massa na frigideira.**
- **Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.**
- **Sirva quente com mais framboesas por cima.**

Dica: *Se estiver usando framboesas congeladas, descongele-as antes de adicionar à massa.*

PANQUECAS DE COCO E MARACUJÁ

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de coco
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de coco sem açúcar
- Polpa de 2 maracujás
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de extrato de baunilha sem açúcar
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de coco, os ovos, o leite de coco, a polpa de maracujá, o fermento e o extrato de baunilha.
- Mexa até obter uma massa homogênea.

- **Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e espalhe um pouco de óleo de coco na superfície da frigideira para evitar que a massa grude.**
- **Despeje pequenas porções da massa na frigideira.**
- **Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.**
- **Sirva quente com mais polpa de maracujá por cima.**

PANQUECAS DE BATATA DOCE E COCO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de aveia
- 1/2 xícara de purê de batata doce
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- 1/4 xícara de coco ralado sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de aveia, o purê de batata doce, os ovos, o leite de amêndoas, o coco ralado e o fermento.
- Mexa até obter uma massa homogênea.

- **Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e espalhe um pouco de óleo de coco na superfície da frigideira para evitar que a massa grude.**
- **Despeje pequenas porções da massa na frigideira.**
- **Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.**
- **Sirva quente com coco ralado por cima.**

PANQUECAS DE AMÊNDOAS E MELÃO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 25 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de melão picado
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de extrato de baunilha sem açúcar
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, o melão picado, os ovos, o leite de amêndoas, o fermento e o extrato de baunilha.
- Mexa até obter uma massa homogênea.

- **Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e espalhe um pouco de óleo de coco na superfície da frigideira para evitar que a massa grude.**
- **Despeje pequenas porções da massa na frigideira.**
- **Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.**
- **Sirva quente com fatias de melão por cima.**

PANQUECAS DE ABÓBORA E CANELA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 25 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de aveia
- 1/2 xícara de purê de abóbora
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de aveia, o purê de abóbora, os ovos, o leite de amêndoas, o fermento e a canela.
- Mexa até obter uma massa homogênea.

- **Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte com óleo de coco.**
- **Despeje pequenas porções da massa na frigideira.**
- **Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.**
- **Sirva quente com uma pitada extra de canela por cima.**

PANQUECAS DE AMÊNDOAS E LIMÃO

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 30 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- Suco e raspas de 1 limão
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, os ovos, o leite de amêndoas, o suco e as raspas de limão, e o fermento.
- Mexa até obter uma massa homogênea.
- Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte com óleo de coco.

- **Despeje pequenas porções da massa na frigideira.**
- **Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.**
- **Sirva quente com raspas de limão por cima.**

PANQUECAS DE COCO E ABACAXI

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 30 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de coco
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de coco sem açúcar
- 1/2 xícara de abacaxi picado
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de extrato de baunilha sem açúcar
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de coco, os ovos, o leite de coco, o abacaxi picado, o fermento e o extrato de baunilha.
- Mexa até obter uma massa homogênea.

- **Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte com óleo de coco.**
- **Despeje pequenas porções da massa na frigideira.**
- **Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.**
- **Sirva quente com pedaços de abacaxi e coco ralado por cima.**

PANQUECAS DE BANANA E MIRTILO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de aveia
- 1 banana madura amassada
- 1/2 xícara de mirtilos frescos ou congelados
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de extrato de baunilha sem açúcar
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de aveia, a banana amassada, os mirtilos, os ovos, o leite de amêndoas, o fermento e o extrato de baunilha.
- Mexa até obter uma massa homogênea.

- **Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte com óleo de coco.**
- **Despeje pequenas porções da massa na frigideira.**
- **Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.**
- **Sirva quente com fatias de banana e mirtilos por cima.**

PANQUECAS DE AMÊNDOAS E CHOCOLATE

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 30 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- 1/4 xícara de gotas de chocolate amargo sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de extrato de baunilha sem açúcar
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, os ovos, o leite de amêndoas, as gotas de chocolate, o fermento e o extrato de baunilha.
- Mexa até obter uma massa homogênea.

- **Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte com óleo de coco.**
- **Despeje pequenas porções da massa na frigideira.**
- **Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.**
- **Sirva quente com mais gotas de chocolate por cima.**

PANQUECAS DE MAÇÃ E COCO

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 30 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 2 colheres de sopa de cacau em pó sem açúcar
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de extrato de baunilha sem açúcar
- 1/4 xícara de gotas de chocolate amargo sem açúcar
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, o cacau em pó, os ovos, o leite de amêndoas, o fermento e o extrato de baunilha.
- Mexa até obter uma massa homogênea.

- Adicione as gotas de chocolate e misture delicadamente.
- Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte com óleo de coco.
- Despeje pequenas porções da massa na frigideira.
- Cozinhe até formar bolhas na superfície e vire para dourar o outro lado.
- Sirva quente com mais gotas de chocolate por cima.

PANQUECAS DE CENOURA E CANELA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 *minutos*
Rendimento: 8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de aveia
- 1/2 xícara de cenoura ralada
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite de amêndoas sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de aveia, a cenoura ralada, os ovos, o leite de amêndoas, o fermento e a canela.
- Mexa até obter uma massa homogênea.

WAFFLES DE TAPIOCA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 *minutos*
Rendimento: 8 waffles

INGREDIENTES

- 1 xícara de tapioca granulada
- 1/2 xícara de leite de coco
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de óleo de coco derretido
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a tapioca granulada com o leite de coco. Deixe descansar por 10-15 minutos até que a tapioca absorva o leite de coco.

- **Em outra tigela, bata os ovos até ficarem bem misturados. Adicione o óleo de coco derretido, o sal, o fermento em pó e a essência de baunilha. Misture bem.**
- **Adicione a mistura de tapioca com leite de coco à mistura de ovos. Misture até ficar homogêneo.**
- **Preaqueça a máquina de waffles conforme as instruções do fabricante.**
- **Despeje a massa na máquina de waffles, cuidando para não encher demais. Cozinhe até que os waffles estejam dourados e crocantes por fora, cerca de 5-7 minutos, dependendo da máquina.**
- **Retire os waffles da máquina e sirva imediatamente com seus acompanhamentos favoritos, como frutas frescas, iogurte natural, ou uma pitada de canel**

Dica: *Para uma versão ainda mais nutritiva, você pode adicionar sementes de chia ou linhaça à massa antes de cozinhar os waffles.*

WAFFLES DE TAPIOCA (NA FRIGIDEIRA)

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 *minutos*
Rendimento: 8 waffles

INGREDIENTES

- 1 xícara de tapioca granulada
- 1/2 xícara de leite de coco
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de óleo de coco derretido
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a tapioca granulada com o leite de coco. Deixe descansar por 10-15 minutos até que a tapioca absorva o leite de coco.

- **Em outra tigela, bata os ovos até ficarem bem misturados. Adicione o óleo de coco derretido, o sal, o fermento em pó e a essência de baunilha. Misture bem.**
- **Adicione a mistura de tapioca com leite de coco à mistura de ovos. Misture até ficar homogêneo.**
- **Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte com um pouco de óleo de coco.**
- **Despeje pequenas porções da massa na frigideira, formando círculos do tamanho desejado.**
- **Cozinhe até que pequenas bolhas se formem na superfície e a parte de baixo esteja dourada, cerca de 2-3 minutos. Vire com cuidado e cozinhe do outro lado por mais 2-3 minutos.**
- **Retire da frigideira e sirva imediatamente com seus acompanhamentos favoritos, como frutas frescas, iogurte natural ou uma pitada de canela.**

Dica: *Para uma versão ainda mais nutritiva, você pode adicionar sementes de chia ou linhaça à massa antes de cozinhar os waffles.*

WAFFLES DE AMÊNDOAS (NA FRIGIDEIRA)

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 *minutos*
Rendimento: 6 waffles

INGREDIENTES

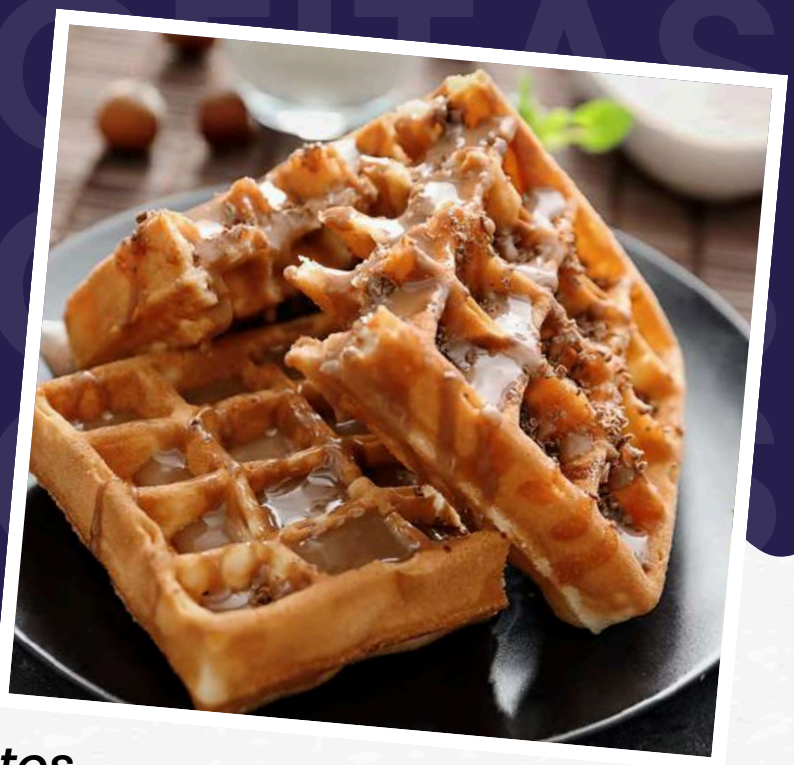
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de leite de amêndoas
- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de óleo de coco derretido
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, o fermento em pó e o sal.
- Em outra tigela, bata os ovos até ficarem bem misturados. Adicione o leite de amêndoas, o óleo de coco e a essência de baunilha. Misture bem.

- Adicione a mistura líquida à mistura de farinha de amêndoas. Mexa até obter uma massa homogênea.
- Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte com um pouco de óleo de coco.
- Despeje pequenas porções da massa na frigideira, formando círculos do tamanho desejado.
- Cozinhe até que pequenas bolhas se formem na superfície e a parte de baixo esteja dourada, cerca de 2-3 minutos. Vire com cuidado e cozinhe do outro lado por mais 2-3 minutos.
- Retire da frigideira e sirva imediatamente com frutas frescas ou mel.

WAFFLES DE COCO (NA FRIGIDEIRA)



Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 *minutos*
Rendimento: 6 waffles

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de coco
- 1/2 xícara de leite de coco
- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de óleo de coco derretido
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de coco, o fermento em pó e o sal.
- Em outra tigela, bata os ovos até ficarem bem misturados. Adicione o leite de coco, o óleo de coco e a essência de baunilha. Misture bem.

- Adicione a mistura líquida à mistura de farinha de coco. Mexa até obter uma massa homogênea.
- Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte com um pouco de óleo de coco.
- Despeje pequenas porções da massa na frigideira, formando círculos do tamanho desejado.
- Cozinhe até que pequenas bolhas se formem na superfície e a parte de baixo esteja dourada, cerca de 2-3 minutos. Vire com cuidado e cozinhe do outro lado por mais 2-3 minutos.
- Retire da frigideira e sirva com coco ralado e uma pitada de canela.

WAFFLES DE AVEIA (NA FRIGIDEIRA)

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 *minutos*
Rendimento: 6 waffles

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de leite de amêndoas
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de óleo de coco derretido
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de aveia, o fermento em pó e o sal.
- Em outra tigela, bata os ovos até ficarem bem misturados. Adicione o leite de amêndoas, o óleo de coco e a essência de baunilha. Misture bem.

- Adicione a mistura líquida à mistura de farinha de aveia. Mexa até obter uma massa homogênea.
- Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte com um pouco de óleo de coco.
- Despeje pequenas porções da massa na frigideira, formando círculos do tamanho desejado.
- Cozinhe até que pequenas bolhas se formem na superfície e a parte de baixo esteja dourada, cerca de 2-3 minutos. Vire com cuidado e cozinhe do outro lado por mais 2-3 minutos.
- Retire da frigideira e sirva com frutas frescas ou iogurte natural.

BOLO DE BANANA, CACAU E AVEIA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 40 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 3 bananas bem maduras amassadas
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco ou outro óleo saudável de sua preferência
- 3/4 xícara (150 g) de xilitol (ou outro adoçante de sua preferência)
- 1 xícara (120 g) de farinha de aveia
- 1/2 xícara (50 g) de cacau em pó 100% (sem açúcar)
- Gotas de chocolate amargo sem açúcar (opcional)
- Castanhas picadas (opcional)
- 1 colher de sopa (10 g) de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

- **Preaqueça o forno a 180°C.**
- **Em uma tigela grande, misture os ovos, as bananas amassadas e o óleo de coco.**
- **Adicione o xilitol e misture bem até incorporar.**
- **Acrescente a farinha de aveia e o cacau em pó. Misture até obter uma massa homogênea.**
- **Se desejar, adicione gotas de chocolate amargo e castanhas picadas.**
- **Por último, adicione o fermento em pó e misture delicadamente.**
- **Despeje a massa em uma forma untada e asse por cerca de 35 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Para um bolo ainda mais saboroso, adicione uma pitada de canela à massa.

- As bananas maduras são naturalmente doces, então ajuste a quantidade de adoçante conforme o seu gosto.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO DE CHOCOLATE SIMPLES

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 45 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 1 xícara (240 ml) de óleo de coco
- 1 xícara (240 ml) de leite vegetal
- 2 xícaras (240 g) de farelo de aveia
- 2 colheres de sopa (30 g) de xilitol ou adoçante culinário
- 4 colheres de sopa (40 g) de chocolate em pó 80% cacau
- 1 colher de sopa (10 g) de fermento em pó
- 3 ovos

MODO DE PREPARO:

- Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte a forma com manteiga e polvilhe com chocolate em pó, batendo o excesso.

- **No liquidificador, bata os ovos, o leite vegetal, o óleo de coco e o xilitol por cerca de 2 minutos.**
- **Acrescente o farelo de aveia e o chocolate em pó ao liquidificador. Misture bem com uma colher até envolver todos os ingredientes (não bata novamente no liquidificador).**
- **Adicione o fermento em pó e misture delicadamente.**
- **Despeje a massa na forma untada e asse por aproximadamente 35-40 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Para um toque extra, você pode adicionar nozes ou amêndoas picadas à massa antes de assar.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO DE CENOURA ZERO AÇÚCAR

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 40 *minutos*
Rendimento: 10 Fatias

INGREDIENTES

- 3 cenouras médias raladas
- 3 ovos
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1 xícara (120 g) de farinha de aveia
- 1/2 xícara (150 g) de xilitol (ou outro adoçante de sua preferência)
- 1 colher de sopa (10 g) de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

- Preaqueça o forno a 180°C.
- No liquidificador, bata as cenouras, ovos e óleo de coco até obter uma mistura homogênea.
- Em uma tigela grande, misture a farinha de amêndoas, a farinha de aveia e o xilitol.

- **Adicione a mistura do liquidificador aos ingredientes secos e mexa bem.**
- **Por último, adicione o fermento em pó e misture delicadamente.**
- **Despeje a massa em uma forma untada e asse por cerca de 35 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Para uma cobertura de chocolate saudável, derreta chocolate amargo sem açúcar e misture com um pouco de creme de leite light.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO MESCLADO DE CANELA E AVEIA

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 45 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (120 ml) de leite de amêndoas
- 1/2 xícara (150 g) de xilitol (ou outro adoçante de sua preferência)
- 2 xícaras (240 g) de farinha de aveia
- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 2 colheres de sopa (15 g) de canela em pó
- 1 colher de sopa (10 g) de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

- Preaqueça o forno a 180°C.
- No liquidificador, bata as cenouras, ovos e óleo de coco até obter uma mistura homogênea.
- Em uma tigela grande, misture a farinha de amêndoas, a farinha de aveia e o xilitol.

- **Adicione a mistura do liquidificador aos ingredientes secos e mexa bem.**
- **Por último, adicione o fermento em pó e misture delicadamente.**
- **Despeje a massa em uma forma untada e asse por cerca de 35 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Para um sabor extra, adicione uma pitada de noz-moscada à massa de canela.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BROWNIE SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 30 *minutos*
Rendimento: 16 Pedaços

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco derretido
- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara (50 g) de cacau em pó sem açúcar
- 1/2 xícara (150 g) de xilitol (ou outro adoçante de sua preferência)
- 1/2 xícara (50 g) de nozes picadas
- 1 colher de sopa (10 g) de fermento em pó
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, o cacau em pó, o fermento e o sal.

- **Em outra tigela, bata os ovos, óleo de coco e xilitol até ficar homogêneo.**
- **Adicione a mistura líquida à mistura seca e mexa até incorporar.**
- **Acrescente as nozes e misture.**
- **Despeje a massa em uma forma untada e asse por cerca de 25 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Para um sabor ainda mais intenso, adicione uma colher de chá de café solúvel ao cacau em pó.

- Sirva com um pouco de creme de leite fresco para uma sobremesa mais rica.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO DE NOZES, CENOURA E CHOCOLATE

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 45 *minutos*
Rendimento: 10 Fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 2 cenouras médias raladas
- 1/2 xícara (50 g) de nozes picadas
- 1/2 xícara (50 g) de cacau em pó sem açúcar
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1 xícara (120 g) de farinha de aveia
- 1/2 xícara (150 g) de xilitol (ou outro adoçante de sua preferência)
- 1 colher de sopa (10 g) de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Bata as cenouras, ovos e óleo de coco no liquidificador até obter uma mistura homogênea.

- **Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, a farinha de aveia, o cacau em pó e o xilitol.**
- **Adicione a mistura líquida à tigela com os ingredientes secos e misture bem.**
- **Acrescente as nozes e o fermento, misturando delicadamente.**
- **Despeje a massa em uma forma untada e asse por cerca de 35 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Decore o bolo com nozes inteiras e raspas de chocolate amargo sem açúcar.

- Para uma textura mais macia, adicione 1/4 de xícara (60 ml) de leite de amêndoas à massa.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO DE CHOCOLATE COM AVEIA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 40 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (120 ml) de leite de amêndoas
- 1/2 xícara (150 g) de xilitol (ou outro adoçante de sua preferência)
- 1 xícara (120 g) de farinha de aveia
- 1/2 xícara (50 g) de cacau em pó sem açúcar
- 1 colher de sopa (10 g) de fermento em pó
- Gotas de chocolate amargo sem açúcar (opcional)

MODO DE PREPARO:

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Bata os ovos, óleo de coco e leite de amêndoas no liquidificador até obter uma mistura homogênea.

- **Em uma tigela, misture a farinha de aveia, o cacau em pó e o xilitol.**
- **Adicione a mistura líquida à tigela com os ingredientes secos e misture bem.**
- **Por último, adicione o fermento em pó e misture delicadamente.**
- **Se desejar, adicione gotas de chocolate amargo à massa.**
- **Despeje a massa em uma forma untada e asse por cerca de 35 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO DE CANELA COM AVEIA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 50 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 3/4 xícara (150 g) de adoçante culinário (ou xilitol)
- 120 ml de leite vegetal ou desnatado
- 200 g (2 xícaras) de farinha de aveia
- 2 colheres de sopa (15 g) de canela em pó
- Suco de 1/2 limão
- 1 colher de sopa (10 g) de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, bata bem os ovos com o adoçante culinário (ou xilitol).
- Adicione o suco de limão, o óleo de coco e o leite. Bata bem.

- **Acrescente a farinha de aveia e a canela em pó, misturando até ficar homogêneo.**
- **Por fim, adicione o fermento em pó e misture delicadamente.**
- **Transfira a massa para uma forma untada e polvilhada com farinha de aveia.**
- **Leve ao forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 30 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Para um bolo ainda mais nutritivo, você pode adicionar uvas passas ou nozes picadas à massa.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO DE BANANA COM AVEIA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 40 *minutos*
Rendimento: 10 Fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 3 bananas maduras amassadas
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (150 g) de xilitol (ou outro adoçante de sua preferência)
- 2 xícaras (240 g) de farinha de aveia
- 1 colher de chá de canela em pó (opcional)
- 1 colher de sopa (10 g) de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Bata os ovos, bananas amassadas e óleo de coco no liquidificador até obter uma mistura homogênea.

- **Em uma tigela, misture a farinha de aveia, o xilitol e a canela.**
- **Adicione a mistura líquida à tigela com os ingredientes secos e misture bem.**
- **Por último, adicione o fermento em pó e misture delicadamente.**
- **Despeje a massa em uma forma untada e asse por cerca de 35 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Para um sabor extra, adicione nozes ou castanhas picadas à massa.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO DE MAÇÃ COM CANELA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 40 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 3 maçãs descascadas e picadas
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (150 g) de xilitol (ou outro adoçante de sua preferência)
- 2 xícaras (240 g) de farinha de aveia
- 1 colher de sopa (10 g) de canela em pó
- 1 colher de sopa (10 g) de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Bata os ovos, maçãs picadas e óleo de coco no liquidificador até obter uma mistura homogênea.

- **Em uma tigela, misture a farinha de aveia, o xilitol e a canela.**
- **Adicione a mistura líquida à tigela com os ingredientes secos e misture bem.**
- **Por último, adicione o fermento em pó e misture delicadamente.**
- **Despeje a massa em uma forma untada e asse por cerca de 35 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Para um toque extra, adicione uvas-passas ou nozes à massa.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO COM FARINHA DE MARACUJÁ

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 50 *minutos*
Rendimento: 10 Fatias

INGREDIENTES

- 1 xícara (100 g) de farinha de maracujá
- 3 ovos médios
- 1 colher (sopa) de cacau em pó
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó (fermento para bolo)
- 2 colheres (sopa) de xilitol
- 550 ml de água
- Polpa de metade de um coco fresco (170 g)

MODO DE PREPARO:

Preparação dos Ingredientes:

- Reúna todos os ingredientes necessários para fazer o bolo com farinha de maracujá.
- A massa ficará fofinha e simples de preparar.

Mistura no Liquidificador:

- Em um liquidificador, coloque o coco fresco e a água. Bata até obter uma mistura bem homogênea.
- Quebre os ovos em um recipiente separado para verificar se estão bons. Em seguida, adicione-os ao liquidificador junto com o cacau, o xilitol, o óleo, a farinha de maracujá e o sal. Bata até a mistura ficar bem homogênea.

Incorporação do Fermento:

- Adicione o fermento à mistura e misture com uma colher até incorporar bem.

Preparo para Assar:

- Transfira a massa para uma forma redonda com furo no meio, previamente untada com óleo e polvilhada com farinha de maracujá.
- Leve ao forno preaquecido a 200°C e asse por cerca de 30 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.

Finalização:

- Assim que o bolo amornar, desenforme com cuidado.
- Sirva o bolo fofinho e saudável. Bom apetite!

BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 45 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 3 cenouras médias raladas
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1 xícara (120 g) de farinha de aveia
- 1/2 xícara (150 g) de xilitol (ou outro adoçante de sua preferência)
- 1 colher de sopa (10 g) de fermento em pó
- 1/2 xícara (50 g) de chocolate amargo sem açúcar derretido (para a cobertura)
- 1/4 xícara (60 ml) de creme de leite light (para a cobertura)

MODO DE PREPARO:

- **Preaqueça o forno a 180°C.**
- **No liquidificador, bata as cenouras, ovos e óleo de coco até obter uma mistura homogênea.**
- **Em uma tigela grande, misture a farinha de amêndoas, a farinha de aveia e o xilitol.**
- **Adicione a mistura do liquidificador aos ingredientes secos e mexa bem.**
- **Por último, adicione o fermento em pó e misture delicadamente.**
- **Despeje a massa em uma forma untada e asse por cerca de 35 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**
- **Para a cobertura, misture o chocolate amargo derretido com o creme de leite e espalhe sobre o bolo depois de frio.**

Dica:

- Para uma textura mais macia, adicione 1/4 de xícara (60 ml) de leite de amêndoas à massa.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

TORTA DE FRANGO COM MASSA DE GRÃO-DE-BICO

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 1 hora
Rendimento: 8 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara (200 g) de grão-de-bico cozido
- 1/2 xícara (60 g) de farinha de amêndoas
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa (30 ml) de azeite
- Sal a gosto
- 2 xícaras (300 g) de frango desfiado
- 1/2 xícara (100 g) de requeijão light
- 1/2 xícara (75 g) de ervilhas
- 1/2 xícara (60 g) de cenoura ralada
- 1/2 xícara (80 g) de milho verde
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

- **Preaqueça o forno a 180°C.**
- **No processador, bata o grão-de-bico, a farinha de amêndoas, o ovo, o azeite e o sal até obter uma massa homogênea.**
- **Forre uma forma de torta com a massa, pressionando bem para cobrir o fundo e as laterais.**
- **Asse a massa por cerca de 10 minutos ou até começar a dourar.**
- **Em uma tigela, misture o frango desfiado, o requeijão, as ervilhas, a cenoura e o milho. Tempere com sal e pimenta.**
- **Despeje o recheio sobre a massa pré-assada e leve ao forno por mais 20 minutos ou até que esteja dourado e firme.**

Dica:

- Para um sabor extra, adicione ervas frescas picadas ao recheio, como salsa ou cebolinha.

Sobre adoçantes: *Não é necessário adoçante nesta receita. Ajuste o sal e a pimenta conforme o seu gosto.*

BOLO DE AMÊNDOAS COM LIMÃO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 40 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (150 g) de xilitol (ou outro adoçante de sua preferência)
- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara (60 g) de farinha de aveia
- Raspas de 2 limões
- Suco de 1 limão
- 1 colher de sopa (10 g) de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Bata os ovos, óleo de coco e xilitol no liquidificador até obter uma mistura homogênea.

- **Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, a farinha de aveia e as raspas de limão.**
- **Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e mexa bem.**
- **Acrescente o suco de limão e misture novamente.**
- **Por último, adicione o fermento em pó e misture delicadamente.**
- **Despeje a massa em uma forma untada e asse por cerca de 35 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Para uma cobertura leve, misture suco de limão com xilitol em pó até obter a consistência desejada e espalhe sobre o bolo depois de frio.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO DE FUBÁ DIET

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 35 *minutos*
Rendimento: 10 Fatias

INGREDIENTES

- 300 ml de leite de coco
- 3 ovos
- 3 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1 xícara (chá) de coco ralado
- 1 xícara (chá) de adoçante culinário (ou outro de sua preferência)
- 1 xícara (chá) de fubá
- 1 colher (sopa) de canela
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó (fermento para bolo)
- 2 colheres (sopa) de chia

MODO DE PREPARO:

Preparação dos Ingredientes:

- Reúna todos os ingredientes necessários para fazer o bolo de fubá diet.

Mistura no Liquidificador:

- **Em um liquidificador, coloque o leite de coco, os ovos, o óleo de coco, o coco ralado, o adoçante, o fubá e a canela. Bata até obter uma massa homogênea, cerca de 3 a 5 minutos.**

Incorporação da Chia e do Fermento:

- **Adicione o fermento e a chia à mistura e bata por mais 1 minuto, apenas para incorporar.**

Preparo para Assar:

- **Transfira a massa para uma forma, untada e enfarinhada. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Finalização:

- **Retire do forno, deixe amornar e desenforme o bolo. Sirva e bom apetite!**

Dica:

- Polvilhe um pouco de canela em pó por cima do bolo antes de servir para um toque extra de sabor.

BOLO DE ABOBRINHA COM NOZES

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 45 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (150 g) de xilitol (ou outro adoçante de sua preferência)
- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1 xícara (120 g) de farinha de aveia
- 2 xícaras (200 g) de abobrinha ralada
- 1/2 xícara (50 g) de nozes picadas
- 1 colher de sopa (10 g) de fermento em pó
- 1 colher de chá (5 g) de canela em pó (opcional)

MODO DE PREPARO:

- Preaqueça o forno a 180°C.

- **Bata os ovos, óleo de coco e xilitol no liquidificador até obter uma mistura homogênea.**
- **Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, a farinha de aveia e a canela (se usar).**
- **Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e mexa bem.**
- **Acrescente a abobrinha ralada e as nozes, misturando delicadamente.**
- **Por último, adicione o fermento em pó e misture novamente.**
- **Despeje a massa em uma forma untada e asse por cerca de 40 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Para um sabor extra, adicione passas ou pedaços de chocolate amargo sem açúcar à massa.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

TORTA DE MAÇÃ INTEGRAL

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 1 hora
Rendimento: 8 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras (240 g) de farinha de trigo integral
- 3/4 xícara (180 ml) de água fervente
- 1/4 xícara (60 ml) de óleo de coco
- 1 colher de chá (5 g) de fermento em pó
- 1 pitada de sal

INGREDIENTES PARA O RECHEIO DE MAÇÃ:

- 1 quilograma de maçã Fuji (aproximadamente 8 maçãs)
- 1 colher de chá (5 g) de canela em pó
- Xilitol a gosto (opcional, dependendo da doçura desejada)

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha de trigo integral, o fermento e o sal.
- Adicione a água fervente e o óleo de coco, misturando bem até obter uma massa consistente e homogênea.
- Modele a massa em forma de bola e deixe repousar por 30 minutos na geladeira, para ganhar elasticidade.

PREPARANDO O RECHEIO:

- Descasque e fatie as maçãs em fatias finas.
- Em uma tigela, misture as maçãs fatiadas, a canela e o xilitol (se desejar adicionar doçura extra).

MONTAGEM:

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Abra a massa em uma superfície enfarinhada e forre uma forma de torta, pressionando bem para cobrir o fundo e as laterais.
- Despeje o recheio de maçã sobre a massa.
- Cubra com uma segunda camada de massa, se desejar, ou deixe as maçãs descobertas.

- **Asse por cerca de 40 minutos, ou até que a massa esteja dourada e o recheio de maçã esteja cozido.**

Dica:

- Para um toque extra, adicione passas ou nozes picadas ao recheio.

Sobre adoçantes: *Não é necessário adoçante nesta receita. Ajuste o sal e a pimenta conforme o seu gosto.*

TORTA DE ESPINAFRE E RICOTA

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 1 hora
Rendimento: 8 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras (240 g) de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 3 colheres de sopa (45 ml) de água gelada
- 1 ovo

INGREDIENTES PARA O RECHEIO:

- 2 xícaras (200 g) de espinafre cozido e picado
- 1 xícara (200 g) de ricota esfarelada
- 1/2 xícara (100 ml) de creme de leite light
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

- **Preaqueça o forno a 180°C.**
- **Em uma tigela, misture a farinha de trigo integral, o óleo de coco e a água gelada até formar uma massa homogênea.**
- **Forre uma forma de torta com a massa, pressionando bem para cobrir o fundo e as laterais.**

PREPARANDO O RECHEIO:

- **Em uma tigela, misture o espinafre cozido e picado, a ricota esfarelada e o creme de leite. Tempere com sal e pimenta a gosto.**
- **Despeje o recheio sobre a massa na forma.**

MONTAGEM:

- **Asse a torta por cerca de 30 minutos ou até que a massa esteja dourada e o recheio firme.**
- **Deixe esfriar um pouco antes de cortar e servir.**

Dica:

- Para um sabor extra, adicione ervas frescas picadas como salsa ou cebolinha ao recheio.

BOLO DE COCO E ABACAXI

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 50 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (150 g) de xilitol (ou outro adoçante de sua preferência)
- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1 xícara (120 g) de farinha de aveia
- 1/2 xícara (120 ml) de leite de coco
- 1 xícara (150 g) de abacaxi picado (fresco ou em conserva sem açúcar)
- 1/2 xícara (50 g) de coco ralado sem açúcar
- 1 colher de sopa (10 g) de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

- Preaqueça o forno a 180°C.

- **Bata os ovos, óleo de coco e xilitol no liquidificador até obter uma mistura homogênea.**
- **Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, a farinha de aveia e o coco ralado.**
- **Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e mexa bem.**
- **Acrescente o leite de coco e o abacaxi picado, misturando delicadamente.**
- **Por último, adicione o fermento em pó e misture novamente.**
- **Despeje a massa em uma forma untada e asse por cerca de 40 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Para um toque extra, decore o bolo com fatias de abacaxi e coco ralado.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO DE LARANJA COM AMÊNDOAS

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 40 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (150 g) de xilitol (ou outro adoçante de sua preferência)
- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1 xícara (120 g) de farinha de aveia
- Suco de 2 laranjas
- Raspas de 1 laranja
- 1 colher de sopa (10 g) de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Bata os ovos, óleo de coco e xilitol no liquidificador até obter uma mistura homogênea.

- **Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, a farinha de aveia e as raspas de laranja.**
- **Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e mexa bem.**
- **Acrescente o suco de laranja e misture novamente.**
- **Por último, adicione o fermento em pó e misture delicadamente.**
- **Despeje a massa em uma forma untada e asse por cerca de 40 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Para um sabor extra, adicione pedaços de laranja à massa antes de assar.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO DE AMÊNDOAS COM CANELA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 45 *minutos*
Rendimento: 10 Fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (150 g) de xilitol (ou outro adoçante de sua preferência)
- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1 xícara (120 g) de farinha de aveia
- 1 colher de chá (5 g) de canela em pó
- 1 colher de sopa (10 g) de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Bata os ovos, óleo de coco e xilitol no liquidificador até obter uma mistura homogênea.

- **Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, a farinha de aveia e a canela.**
- **Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e mexa bem.**
- **Por último, adicione o fermento em pó e misture delicadamente.**
- **Despeje a massa em uma forma untada e asse por cerca de 35 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Para um toque extra, adicione nozes ou passas à massa.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO DE CHOCOLATE E BETERRABA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 45 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (150 g) de xilitol (ou outro adoçante de sua preferência)
- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1 xícara (120 g) de farinha de aveia
- 1 xícara (200 g) de beterraba cozida e amassada
- 1/2 xícara (50 g) de cacau em pó sem açúcar
- 1 colher de sopa (10 g) de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Bata os ovos, óleo de coco e xilitol no liquidificador até obter uma mistura homogênea.

- **Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, a farinha de aveia e o cacau em pó.**
- **Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e mexa bem.**
- **Acrescente a beterraba amassada e misture novamente.**
- **Por último, adicione o fermento em pó e misture delicadamente.**
- **Despeje a massa em uma forma untada e asse por cerca de 40 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Para um sabor extra, adicione gotas de chocolate amargo sem açúcar à massa.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO DE ABACAXI COM HORTELÃ

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 45 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (150 g) de xilitol (ou outro adoçante de sua preferência)
- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1 xícara (120 g) de farinha de aveia
- 1 xícara (150 g) de abacaxi picado
- 1/4 xícara (60 ml) de suco de abacaxi
- Folhas de hortelã picadas a gosto
- 1 colher de sopa (10 g) de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

- Preaqueça o forno a 180°C.

- **Bata os ovos, óleo de coco e xilitol no liquidificador até obter uma mistura homogênea.**
- **Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas e a farinha de aveia.**
- **Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e mexa bem.**
- **Acrescente o abacaxi picado, o suco de abacaxi e as folhas de hortelã, misturando delicadamente.**
- **Por último, adicione o fermento em pó e misture novamente.**
- **Despeje a massa em uma forma untada e asse por cerca de 40 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Para um sabor extra, decore o bolo com folhas de hortelã fresca e fatias de abacaxi.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO DE LIMÃO COM SEMENTES DE PAPOULA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 45 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (150 g) de xilitol (ou outro adoçante de sua preferência)
- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1 xícara (120 g) de farinha de aveia
- Raspas de 2 limões
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa (20 g) de sementes de papoula
- 1 colher de sopa (10 g) de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

- Preaqueça o forno a 180°C.

- **Bata os ovos, óleo de coco e xilitol no liquidificador até obter uma mistura homogênea.**
- **Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, a farinha de aveia, as raspas de limão e as sementes de papoula.**
- **Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e mexa bem.**
- **Acrescente o suco de limão e misture novamente.**
- **Por último, adicione o fermento em pó e misture delicadamente.**
- **Despeje a massa em uma forma untada e asse por cerca de 35 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Para uma cobertura leve, misture suco de limão com xilitol em pó até obter a consistência desejada e espalhe sobre o bolo depois de frio.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

TORTA DE LEGUMES E QUEIJO

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 1 Hora
Rendimento: 10 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara (150 g) de farinha de aveia
- 1/2 xícara (60 g) de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara (60 ml) de óleo de coco
- 1/4 xícara (60 ml) de água gelada
- 1 ovo
- 1 xícara (120 g) de brócolis cozido e picado
- 1 xícara (120 g) de cenoura ralada
- 1/2 xícara (60 g) de ervilhas
- 1 xícara (100 g) de queijo parmesão ralado
- 1/2 xícara (100 ml) de creme de leite light
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

- Preaqueça o forno a 180°C.

- **Em uma tigela, misture a farinha de aveia, a farinha de amêndoas, o óleo de coco e a água gelada até formar uma massa homogênea.**
- **Forre uma forma de torta com a massa, pressionando bem para cobrir o fundo e as laterais.**
- **Em outra tigela, misture os brócolis, a cenoura, as ervilhas, o queijo parmesão e o creme de leite. Tempere com sal e pimenta.**
- **Despeje o recheio sobre a massa na forma.**
- **Asse a torta por cerca de 30 minutos ou até que a massa esteja dourada e o recheio firme.**
- **Deixe esfriar um pouco antes de cortar e servir.**

Dica:

- Para um sabor extra, adicione ervas frescas picadas ao recheio, como manjericão ou tomilho..

BOLO DE CENOURA COM COCO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 50 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 3 cenouras médias raladas
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (150 g) de xilitol (ou outro adoçante de sua preferência)
- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1 xícara (120 g) de farinha de aveia
- 1/2 xícara (50 g) de coco ralado sem açúcar
- 1 colher de sopa (10 g) de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Bata os ovos, cenouras raladas e óleo de coco no liquidificador até obter uma mistura homogênea.

- **Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, a farinha de aveia e o coco ralado.**
- **Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e mexa bem.**
- **Por último, adicione o fermento em pó e misture delicadamente.**
- **Despeje a massa em uma forma untada e asse por cerca de 35 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Para um toque extra, adicione nozes picadas à massa..

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO DE MAÇÃ COM NOZES

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 50 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (150 g) de xilitol (ou outro adoçante de sua preferência)
- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1 xícara (120 g) de farinha de aveia
- 2 maçãs descascadas e picadas
- 1/2 xícara (50 g) de nozes picadas
- 1 colher de chá (5 g) de canela em pó
- 1 colher de sopa (10 g) de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

- Preaqueça o forno a 180°C.

- **Bata os ovos, óleo de coco e xilitol no liquidificador até obter uma mistura homogênea.**
- **Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, a farinha de aveia e a canela em pó.**
- **Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e mexa bem.**
- **Acrescente as maçãs picadas e as nozes, misturando delicadamente.**
- **Por último, adicione o fermento em pó e misture novamente.**
- **Despeje a massa em uma forma untada e asse por cerca de 35 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Para um sabor extra, adicione passas à massa.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO GELADO DE ABACAXI SEM FARINHA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 50 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 1 abacaxi picado
- 1 xícara (240 ml) de leite em pó desnatado
- 1 xícara (240 ml) de iogurte natural desnatado
- 3 ovos
- 1 xícara (100 g) de coco ralado sem açúcar
- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 caixa de creme de leite light para a cobertura

MODO DE PREPARO:

- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Em uma tigela, misture os ovos, o leite em pó, o iogurte, o adoçante e o coco ralado.

- **Adicione o abacaxi picado e misture bem.**
- **Por último, acrescente o fermento e misture delicadamente.**
- **Despeje a massa em uma forma untada e leve ao forno por cerca de 30 minutos ou até dourar.**
- **Para a cobertura, bata o creme de leite light até formar um creme homogêneo e espalhe sobre o bolo frio.**

Dica:

- Sirva gelado para um sabor refrescante.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO DE CHOCOLATE SEM FARINHA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 45 *minutos*
Rendimento: 10 Fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 xícara (100 g) de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara (50 g) de cacau em pó 100%
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1 xícara (240 ml) de leite de amêndoas
- 3/4 xícara (150 g) de xilitol
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

MODO DE PREPARO:

- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Em uma tigela, bata os ovos com o xilitol até formar um creme.

- **Adicione o óleo de coco, o leite de amêndoas e a essência de baunilha, misturando bem.**
- **Acrescente a farinha de amêndoas e o cacau em pó, misturando até incorporar.**
- **Por último, adicione o fermento e misture delicadamente.**
- **Despeje a massa em uma forma untada e leve ao forno por cerca de 45 minutos ou até passar no teste do palito.**

Dica:

- Decore com raspas de chocolate 70% cacau para um toque especial.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO DE FLOCÃO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 40 *minutos*
Rendimento: 10 Fatias

INGREDIENTES

- 1 xícara (120 g) de flocão de milho
- 1/2 xícara (60 g) de creme de leite light
- 3 ovos
- 1 xícara (100 g) de adoçante culinário
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1/2 xícara (120 ml) de leite desnatado

MODO DE PREPARO:

- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Em uma tigela, bata os ovos com o adoçante até formar um creme.
- Adicione o creme de leite light e o leite desnatado, misturando bem.

- **Acrescente o flocão de milho e misture até incorporar.**
- **Por último, adicione o fermento e misture delicadamente.**
- **Despeje a massa em uma forma untada e leve ao forno por cerca de 40 minutos ou até passar no teste do palito.**

Dica:

- Sirva com uma calda de frutas vermelhas sem açúcar para um sabor adicional.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO DE MARACUJÁ COM CHIA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 40 *minutos*
Rendimento: 10 Fatias

INGREDIENTES

- 1 xícara (240 ml) de suco de maracujá natural
- 3 ovos
- 1/2 xícara (100 g) de xilitol
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1 e 1/2 xícara (180 g) de farinha de amêndoas
- 2 colheres (sopa) de chia
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Bata no liquidificador o suco de maracujá, os ovos, o xilitol e o óleo de coco.

- **Transfira a mistura para uma tigela e adicione a farinha de amêndoas e a chia, misturando bem.**
- **Acrescente o fermento e misture delicadamente.**
- **Despeje a massa na forma e leve ao forno por cerca de 35-40 minutos ou até passar no teste do palito.**

Dica:

- Decore com sementes de maracujá para um visual atrativo.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO DE TANGERINA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 45 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 3 tangerinas descascadas e sem sementes
- 3 ovos
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1 xícara (100 g) de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara (120 ml) de leite de coco
- 1 xícara (150 g) de adoçante culinário
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Raspas de tangerina para decorar

MODO DE PREPARO:

- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Bata as tangerinas, os ovos, o óleo de coco e o adoçante no liquidificador até obter uma mistura homogênea.

- **Transfira a mistura para uma tigela e adicione a farinha de amêndoas e o leite de coco, misturando bem.**
- **Acrescente o fermento e misture delicadamente.**
- **Despeje a massa em uma forma untada e leve ao forno por cerca de 45 minutos ou até passar no teste do palito.**
- **Decore com raspas de tangerina antes de servir.**

Dica:

- Sirva com uma colherada de iogurte natural sem açúcar para um toque cremoso.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

TORTA DE CHOCOLATE LOW CARB FÁCIL

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 *minutos*
Rendimento: 6 Fatias

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 350 g de chocolate 80% cacau
- 3 colheres de sopa de xilitol

MODO DE PREPARO:

- Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma de 18 cm com manteiga e polvilhe com cacau em pó.
- Bata os ovos na batedeira com o xilitol até triplicarem de volume.
- Derreta o chocolate e adicione à mistura de ovos, mexendo devagar para não perder a aeração.
- Despeje a mistura na forma untada e asse por aproximadamente 25 minutos.

BOLO DE LARANJA E LINHAÇA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 50 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (150 g) de xilitol (ou outro adoçante de sua preferência)
- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1 xícara (120 g) de farinha de aveia
- Suco de 2 laranjas
- Raspas de 1 laranja
- 2 colheres de sopa (20 g) de linhaça moída
- 1 colher de sopa (10 g) de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

- Preaqueça o forno a 180°C.

- **Bata os ovos, óleo de coco e xilitol no liquidificador até obter uma mistura homogênea.**
- **Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, a farinha de aveia, as raspas de laranja e a linhaça moída.**
- **Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e mexa bem.**
- **Acrescente o suco de laranja e misture novamente.**
- **Por último, adicione o fermento em pó e misture delicadamente.**
- **Despeje a massa em uma forma untada e asse por cerca de 35 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Para um sabor extra, adicione sementes de chia à massa..

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO DE CENOURA COM CASTANHAS

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 50 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 3 cenouras médias raladas
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (150 g) de xilitol (ou outro adoçante de sua preferência)
- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1 xícara (120 g) de farinha de aveia
- 1/2 xícara (50 g) de castanhas picadas
- 1 colher de sopa (10 g) de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Bata os ovos, cenouras raladas e óleo de coco no liquidificador até obter uma mistura homogênea.

- **Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, a farinha de aveia e as castanhas picadas.**
- **Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e mexa bem.**
- **Por último, adicione o fermento em pó e misture delicadamente.**
- **Despeje a massa em uma forma untada e asse por cerca de 35 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Para um toque extra, adicione nozes picadas à massa.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO DE LIMÃO COM CHIA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 50 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (150 g) de xilitol (ou outro adoçante de sua preferência)
- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1 xícara (120 g) de farinha de aveia
- Raspas de 2 limões
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa (20 g) de sementes de chia
- 1 colher de sopa (10 g) de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

- Preaqueça o forno a 180°C.

- **Bata os ovos, óleo de coco e xilitol no liquidificador até obter uma mistura homogênea.**
- **Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, a farinha de aveia, as raspas de limão e as sementes de chia.**
- **Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e mexa bem.**
- **Acrescente o suco de limão e misture novamente.**
- **Por último, adicione o fermento em pó e misture delicadamente.**
- **Despeje a massa em uma forma untada e asse por cerca de 35 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Para um toque extra, decore o bolo com raspas de limão e sementes de chia.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO DE IOGURTE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 50 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- **1 copo (170 g) de iogurte natural**
- **3 ovos**
- **1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco**
- **1 xícara (150 g) de xilitol**
- **1 1/2 xícaras (180 g) de farinha de amêndoas**
- **1 colher (sopa) (10 g) de fermento em pó**

MODO DE PREPARO:

- **Bata os ovos, o iogurte, o óleo de coco e o xilitol no liquidificador.**
- **Adicione a farinha de amêndoas e o fermento.**
- **Asse em forma untada a 180°C por 30 minutos.**

Dica:

- Sirva com frutas frescas.

BOLO DE AMENDOIM

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 50 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- **1 xícara (240 ml) de leite de amendoim**
- **3 ovos**
- **1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco**
- **1 xícara (150 g) de xilitol**
- **1 xícara (120 g) de farinha de amendoim**
- **1 colher (sopa) (10 g) de fermento em pó**

MODO DE PREPARO:

- **Bata os ovos, o leite de amendoim, o óleo de coco e o xilitol no liquidificador.**
- **Adicione a farinha de amendoim e o fermento.**
- **Asse em forma untada a 180°C por 30 minutos**

Dica:

- Adicione pedaços de amendoim torrado à massa.

BOLO DE FUBÁ COM COCO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 50 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (150 g) de xilitol (ou outro adoçante de sua preferência)
- 1 xícara (120 g) de fubá
- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara (50 g) de coco ralado sem açúcar
- 1 xícara (240 ml) de leite de coco
- 1 colher de sopa (10 g) de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Bata os ovos, óleo de coco e xilitol no liquidificador até obter uma mistura homogênea.

- **Em uma tigela, misture o fubá, a farinha de amêndoas e o coco ralado.**
- **Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e mexa bem.**
- **Acrescente o leite de coco e misture novamente.**
- **Por último, adicione o fermento em pó e misture delicadamente.**
- **Despeje a massa em uma forma untada e asse por cerca de 35 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Para um toque extra, adicione sementes de erva-doce à massa.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO DE ABÓBORA COM COCO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 50 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 xícara (200 g) de abóbora cozida e amassada
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (150 g) de xilitol (ou outro adoçante de sua preferência)
- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1 xícara (120 g) de farinha de aveia
- 1/2 xícara (50 g) de coco ralado sem açúcar
- 1 colher de sopa (10 g) de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

- Preaqueça o forno a 180°C.

- **Bata os ovos, a abóbora amassada e o óleo de coco no liquidificador até obter uma mistura homogênea.**
- **Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, a farinha de aveia e o coco ralado.**
- **Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e mexa bem.**
- **Por último, adicione o fermento em pó e misture delicadamente.**
- **Despeje a massa em uma forma untada e asse por cerca de 35 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Para um toque extra, adicione nozes ou amêndoas picadas à massa.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

TORTA DE AMÊNDOAS COM FRUTAS VERMELHAS

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 1 hora
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara (60 g) de farinha de aveia
- 1/4 xícara (60 ml) de óleo de coco
- 1/4 xícara (60 ml) de água gelada
- 1 ovo
- 2 xícaras (300 g) de frutas vermelhas (morango, framboesa, amora)
- 1/2 xícara (75 g) de xilitol (ou outro adoçante de sua preferência)
- 1 colher de chá (5 g) de amido de milho

MODO DE PREPARO:

- Preaqueça o forno a 180°C.

- **Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, a farinha de aveia, o óleo de coco e a água gelada até formar uma massa homogênea.**
- **Forre uma forma de torta com a massa, pressionando bem para cobrir o fundo e as laterais.**
- **Em outra tigela, misture as frutas vermelhas com o xilitol e o amido de milho.**
- **Despeje o recheio sobre a massa na forma.**
- **Asse a torta por cerca de 30 minutos ou até que a massa esteja dourada e o recheio firme.**
- **Deixe esfriar um pouco antes de cortar e servir.**

Dica:

- Para um toque extra, adicione raspas de limão ao recheio.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO DE AMENDOIM E CHOCOLATE

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 50 Minutos
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (150 g) de xilitol (ou outro adoçante de sua preferência)
- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara (60 g) de farinha de aveia
- 1/2 xícara (50 g) de cacau em pó sem açúcar
- 1/2 xícara (120 g) de manteiga de amendoim
- 1 colher de sopa (10 g) de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

- Preaqueça o forno a 180°C.

- **Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, a farinha de aveia e o cacau em pó.**
- **Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e mexa bem.**
- **Por último, adicione o fermento em pó e misture delicadamente.**
- **Despeje a massa em uma forma untada e asse por cerca de 35 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Para um toque extra, adicione raspas de limão ao recheio.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO GELADO DE COCO

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 50 Minutos
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- •1/2 xícara de manteiga ou óleo de coco
- •4 gemas e 4 claras
- •1 xícara de adoçante culinário ou xilitol
- •1 xícara e 1/2 de farelo de aveia ou farinha de coco
- •1 xícara de leite desnatado ou vegetal
- •1 colher de sopa de fermento em pó
- •Cobertura: 1/2 caixinhas de creme de leite light
- •1 caixinha de leite condensado zero açúcar
- •1 colher de sopa de manteiga

MODO DE PREPARO:

- Preaqueça o forno a 180°C.

- Em uma vasilha misture a manteiga ou óleo de coco, as gemas e o xilitol, misture bem até virar um creme.

- Adicione por cima desse a farinha + 1 xícara de leite, misture bem, bata as claras em neve e misture novamente.

- Por último adicione a de fermento em pó, unte uma forma com manteiga e farinha e despeje a massa, asse em forno pré-aquecido à 180 graus por 30 minutos.

- **Cobertura:** Em um recipiente despeje oleite condensado, a caixinha de creme de leite e 1 colher de sopa de manteiga, misture tudo e mexa em fogo baixo até começar a borbulhar, despeje por cima do bolo e deixe na geladeira por 1 hora!

- Se quiser, salpique coco ralado e sirva em seguida!

TORTA DE LIMÃO CREMOSA

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 50 Minutos
Rendimento: 9 Fatias

INGREDIENTES

Para a Base:

- 300 g de farelo de aveia
- 100 g de manteiga derretida

Para a Mousse:

- 2 latas de leite condensado zero açúcar
- Suco de 4 limões grandes

MODO DE PREPARO:

Preparando a Base:

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Triture o farelo de aveia no liquidificador ou processador até virar uma farinha fina.

- **Misture a manteiga derretida ao farelo de aveia.**
- **Forre o fundo de uma forma de fundo removível com a massa, pressionando bem.**
- **Asse em forno pré-aquecido por 8 minutos e deixe esfriar.**

Preparando a Mousse:

- **Em uma tigela, misture bem o leite condensado zero açúcar e o suco de limão até obter um creme homogêneo.**
- **Despeje a mousse sobre a base de aveia já fria.**
- **Leve à geladeira por pelo menos 1 hora antes de servir.**

Dica:

- Decore com raspas de limão e fatias finas de limão para um toque especial.

BOLO NEGA MALUCA FÁCIL

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 50 Minutos
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 5 colheres de sopa de manteiga derretida
- 3 colheres de sopa de xilitol
- 1/2 xícara (120 ml) de leite desnatado ou vegetal
- 3 colheres de sopa de cacau em pó sem açúcar
- 1 e 1/2 xícara (180 g) de farinha de coco ou farelo de aveia
- 1 colher de sopa de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

- Bata no liquidificador os ovos, a manteiga derretida, o xilitol e o leite por 3 minutos.
- Em uma tigela, misture a farinha de coco ou farelo de aveia e o cacau em pó.
- Adicione a mistura do liquidificador aos ingredientes secos e mexa bem.
- Por último, adicione o fermento em pó e misture delicadamente.
- Despeje a massa em uma forma untada e asse por cerca de 25 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.

Dica:

- Para uma cobertura simples, misture 2 colheres de sopa de cacau em pó com 1/4 xícara (60 ml) de leite desnatado e 1 colher de sopa de xilitol. Aqueça até engrossar e despeje sobre o bolo.

SUFLÊ DE CHOCOLATE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 50 Minutos
Rendimento: 8 porções

INGREDIENTES

- 200g de chocolate 80% cacau
- 200g de adoçante culinário
- 200g de manteiga
- 4 gemas de ovos
- 4 claras de ovos em neve

MODO DE PREPARO:

- Derreta o chocolate junto com a manteiga em banho-maria. Reserve e deixe esfriar.
- Bata as gemas com o adoçante até obter uma mistura leve e fofa.
- Após a mistura do chocolate e manteiga esfriar, acrescente a mistura das gemas e misture bem.
- Por último, adicione as claras em neve e misture delicadamente.
- Disponha em um recipiente e leve ao forno pré-aquecido a 160°C por cerca de 45 minutos.

BOLO DE ABACATE

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 50 Minutos
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 1 xícara (150 g) de abacate amassado
- 50 ml de leite de coco
- 50 ml de água filtrada
- 4 gemas
- 4 claras em neve
- 2 xícaras (240 g) de farinha de coco
- 1 1/2 xícara (150 g) de adoçante culinário
- 1 colher de sopa (10 g) de fermento químico em pó
- Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

- Preaqueça o forno a 180°C.

- **Bata o abacate com as gemas e o adoçante até obter um creme.**
- **Adicione o leite de coco e a água à mistura.**
- **Em uma tigela, misture a farinha de coco com o fermento em pó.**
- **Incorpore a mistura líquida aos ingredientes secos e mexa bem.**
- **Acrescente as claras em neve e misture delicadamente.**
- **Despeje a massa em uma forma untada e leve ao forno por 40 minutos.**
- **Desenforme morno e polvilhe com adoçante culinário a gosto.**

Dica:

- Para um sabor extra, adicione passas à massa.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO DE MARACUJÁ E CHOCOLATE

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 45 Minutos
Rendimento: 10 Fatias

INGREDIENTES

- 1 1/2 xícara (150 g) de xilitol
- 2 xícaras (240 g) de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara (120 ml) de leite de castanha de caju caseiro
- 1/2 xícara (50 g) de cacau em pó
- 1/2 xícara (120 ml) de suco natural de maracujá sem água
- 1 colher de sopa (10 g) de fermento químico em pó
- 5 ovos

MODO DE PREPARO:

- Separe as claras das gemas e bata as claras em neve. Reserve as gemas.

- **Continue batendo as claras e junte uma a uma as gemas, o xilitol e a farinha de amêndoas peneirada.**
- **Divida a massa em duas partes.**
- **Na primeira parte, junte o leite, o cacau em pó e metade do fermento. Reserve.**
- **Na segunda parte, junte o suco de maracujá e o restante do fermento.**
- **Em uma forma untada, alterne colheradas das duas massas. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 40 minutos.**
- **Retire do forno, desenforme e deixe esfriar.**
- **Sirva em seguida e boa refeição!**

Dica:

- Para um sabor ainda mais intenso, adicione raspas de chocolate amargo na massa de chocolate. Isso dará um toque especial ao bolo e uma textura diferenciada.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO DE ABACAXI

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 35 Minutos
Rendimento: 8 Fatias

INGREDIENTES

- 6 fatias (300 g) de abacaxi
- 3 ovos
- 1 xícara (150 g) de adoçante xylitol
- 1 ½ xícara (180 g) de farinha de coco ou farelo de aveia
- 2 colheres de sopa (30 g) de biomassa de banana
- 1 colher de sopa (10 g) de fermento químico em pó

MODO DE PREPARO

- Comece cozinhando as fatias de abacaxi até virar uma calda. Reserve.
- No liquidificador, bata o abacaxi com um pouco da água, adicione os ovos, o adoçante e a biomassa de banana.

- **Coloque a farinha em uma tigela e adicione a mistura do liquidificador. Misture até que tudo se incorpore.**
- **Adicione o fermento e mexa levemente.**
- **Unte uma forma e despeje a massa.**
- **Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 40 minutos ou até dourar.**
- **Volte a calda ao fogo até engrossar.**
- **Desenforme o bolo, fure com um garfo e regue com a calda.**
- **Agora é só servir!**

Dica:

- Para um sabor extra, você pode adicionar um pouco de canela em pó na calda antes de regar o bolo.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO DE BANANA SEM GLÚTEN E AÇÚCAR

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 45 Minutos
Rendimento: 8 Fatias

INGREDIENTES

- 4 bananas maduras (400 g)
- 2 ovos
- 1 xícara (120 g) de farelo de aveia
- 1 colher de sopa (10 g) de canela em pó
- 1 colher de sobremesa (5 g) de fermento em pó

Recheio:

- Creme de leite sem lactose + chocolate 80% cacau sem açúcar

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, misture as bananas, os ovos, o farelo de aveia e a canela até obter uma massa homogênea.

- **Acrescente o fermento e misture delicadamente.**
- **Unte uma forma com óleo de coco e despeje a massa.**
- **Asse em forno preaquecido a 200°C por cerca de 30 minutos.**
- **Para o recheio, derreta o chocolate 80% cacau sem açúcar e misture com creme de leite sem lactose a gosto.**

Dica:

- Quanto mais madura a banana, mais doce seu bolo vai ficar. Você pode adicionar uvas passas sem açúcar na massa para um toque extra de sabor.

PÃES E MUFFINS

PÃO DE QUEIJO LOW CARB

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 45 Minutos
Rendimento: 20 Unidades

INGREDIENTES

- 1 xícara (120 g) de polvilho azedo (ou doce ou tapioca)
- 4 fatias (100 g) de muçarela picada
- 5 colheres de sopa (100 g) de creme de ricota (ou requeijão)

MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, misture o polvilho azedo, o creme de ricota e a muçarela picada.
- Misture todos os ingredientes com uma colher para facilitar na hora de sovar.
- Sove a massa no próprio recipiente (não precisa colocar na mesa) até ficar bem homogênea.

- **No fim, coloque uma pitada de sal e continue a sovar para que fique bem misturado.**
- **Pegue uma assadeira, de preferência redonda, e unte com manteiga ou azeite.**
- **Com a massa pronta, pegue pedacinhos e faça bolinhas com as mãos, como se faz com brigadeiros, para formar os pãezinhos de queijo.**
- **Coloque as bolinhas prontas na assadeira untada, deixando uma separação entre elas para que não grudem.**
- **Com o forno preaquecido a 180°C, leve para assar por 10 minutos, depois aumente a temperatura para 200°C e asse por mais 15 a 20 minutos, ou até dourar.**
- **Retire do forno e sirva quente.**

Dica:

- Para um toque especial, adicione ervas finas à massa, como orégano ou alecrim.

PÃO DE AMÊNDOAS LOW CARB

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 60 Minutos
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 1 xícara (240 ml) de leite de amêndoas
- 1/4 xícara (60 ml) de óleo de coco
- 2 xícaras (240 g) de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara (25 g) de psyllium husk
- 1 colher de chá (5 g) de sal
- 1 colher de sopa (10 g) de fermento químico em pó

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma de pão.
- Em uma tigela, bata os ovos, o leite de amêndoas e o óleo de coco.

- **Adicione a farinha de amêndoas, o psyllium husk e o sal à mistura líquida, mexendo bem.**
- **Por último, adicione o fermento e misture delicadamente.**
- **Despeje a massa na forma untada e asse por 50 a 60 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**
- **Deixe esfriar antes de desenformar e servir.**

Dica:

- Adicione sementes de girassol ou linhaça à massa para um toque crocante.

PÃO DE LINHAÇA

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 45 Minutos
Rendimento: 10 Fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/4 xícara (60 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (60 g) de farinha de linhaça
- 1/2 xícara (60 g) de farinha de amêndoas
- 1 colher de chá (5 g) de sal
- 1 colher de chá (5 g) de bicarbonato de sódio
- 1 colher de sopa (15 ml) de vinagre de maçã

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma de pão.
- Em uma tigela, bata os ovos e o óleo de coco.

- **Adicione a farinha de linhaça, a farinha de amêndoas, o sal e o bicarbonato de sódio, mexendo bem.**
- **Adicione o vinagre de maçã e misture até incorporar.**
- **Despeje a massa na forma untada e asse por 30 a 35 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**
- **Deixe esfriar antes de desenformar e servir.**

Dica:

- Adicione ervas secas, como orégano ou alecrim, para dar mais sabor ao pão.

PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 15 Minutos
Rendimento: 4 unidades

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa (30 ml) de leite de amêndoas
- 1 colher de sopa (10 g) de polvilho doce
- 2 colheres de sopa (20 g) de queijo parmesão ralado
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.
- Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte levemente com óleo de coco.
- Despeje porções da massa na frigideira, formando pequenas panquecas.

- **Cozinhe por cerca de 2 a 3 minutos de cada lado, ou até dourar.**
- **Sirva quente.**

Dica:

- Adicione ervas frescas picadas à massa para um sabor extra.

PÃO DE ABÓBORA

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 60 Minutos
Rendimento: 12 fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 xícara (240 ml) de purê de abóbora
- 1/4 xícara (60 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (60 g) de farinha de coco
- 1/2 xícara (60 g) de farinha de amêndoas
- 1 colher de chá (5 g) de canela em pó
- 1/2 colher de chá (2,5 g) de gengibre em pó
- 1/2 colher de chá (2,5 g) de noz-moscada
- 1/2 colher de chá (2,5 g) de cravo-da-índia em pó
- 1 colher de chá (5 g) de fermento químico em pó
- 1/4 colher de chá (1,25 g) de sal

MODO DE PREPARO

- **Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma de pão.**
- **Em uma tigela, bata os ovos, o purê de abóbora e o óleo de coco.**
- **Adicione as farinhas, as especiarias, o fermento e o sal à mistura líquida, mexendo bem.**
- **Despeje a massa na forma untada e asse por 50 a 60 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**
- **Deixe esfriar antes de desenformar e servir.**

Dica:

- Adicione nozes picadas ou passas à massa para um pão mais nutritivo.

PÃO DE CASTANHA-DE-CAJU

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 50 Minutos
Rendimento: 10 fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/4 xícara (60 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (120 ml) de leite de castanha-de-caju
- 1 xícara (120 g) de farinha de castanha-de-caju
- 1/2 xícara (60 g) de farinha de coco
- 1 colher de chá (5 g) de fermento químico em pó
- 1/2 colher de chá (2,5 g) de sal

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma de pão.
- Em uma tigela, bata os ovos, o óleo de coco e o leite de castanha-de-caju.

- **Adicione as farinhas, o fermento e o sal à mistura líquida, mexendo bem.**
- **Despeje a massa na forma untada e asse por 40 a 50 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**
- **Deixe esfriar antes de desenformar e servir.**

Dica:

- Adicione sementes de chia à massa para um pão mais saudável.

PÃO DE AMENDOIM

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 45 Minutos
Rendimento: 12 fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/4 xícara (60 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (120 ml) de leite de amêndoas
- 1 xícara (120 g) de farinha de amendoim
- 1/2 xícara (60 g) de farinha de coco
- 1 colher de chá (5 g) de fermento químico em pó
- 1/2 colher de chá (2,5 g) de sal

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma de pão.
- Em uma tigela, bata os ovos, o óleo de coco e o leite de amêndoas.

- **dicione as farinhas, o fermento e o sal à mistura líquida, mexendo bem.**
- **Despeje a massa na forma untada e asse por 35 a 40 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**
- **Deixe esfriar antes de desenformar e servir.**

Dica:

- Adicione pedaços de amendoim à massa para um pão crocante.

PÃO DE COCO

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 50 Minutos
Rendimento: 10 fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/4 xícara (60 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (120 ml) de leite de coco
- 1 xícara (120 g) de farinha de coco
- 1/2 xícara (60 g) de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara (50 g) de coco ralado sem açúcar
- 1 colher de chá (5 g) de fermento químico em pó
- 1/2 colher de chá (2,5 g) de sal

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma de pão.
- Em uma tigela, bata os ovos, o óleo de coco e o leite de coco.

- **Adicione as farinhas, o coco ralado, o fermento e o sal à mistura líquida, mexendo bem.**
- **Despeje a massa na forma untada e asse por 40 a 50 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**
- **Deixe esfriar antes de desenformar e servir.**

Dica:

- Polvilhe coco ralado por cima da massa antes de assar para um toque extra de coco.

PÃO DE CHIA E QUINOA

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 60 Minutos
Rendimento: 12 fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/4 xícara (60 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (120 ml) de leite de amêndoas
- 1 xícara (120 g) de farinha de grão-de-bico
- 1/2 xícara (60 g) de farinha de amêndoas
- 1 colher de chá (5 g) de fermento químico em pó
- 1/2 colher de chá (2,5 g) de sal

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma de pão.
- Em uma tigela, bata os ovos, o óleo de coco e o leite de amêndoas.

- **Adicione as farinhas, o fermento e o sal à mistura líquida, mexendo bem.**
- **Despeje a massa na forma untada e asse por 50 a 60 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**
- **Deixe esfriar antes de desenformar e servir.**

Dica:

- Adicione ervas finas, como orégano ou alecrim, para dar mais sabor ao pão.

PÃO DE BATATA DOCE

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 70 Minutos
Rendimento: 12 fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos (150 g)
- 1/2 xícara (120 ml) de batata-doce cozida
- 1/2 xícara (120 ml) de água
- 1 colher de sopa (10 g) de açúcar mascavo
- 2 colheres de sopa (30 ml) de azeite de oliva
- 1 colher de chá de sal
- 1 xícara (120 g) de aveia sem glúten em flocos finos
- 1/2 xícara (60 g) de polvilho doce
- 1/2 xícara (70 g) de farinha de arroz integral
- 1 colher de sopa (12 g) de fermento biológico seco instantâneo
- 1/2 colher de chá de goma xantana

MODO DE PREPARO

- Cozinhe a batata-doce no micro-ondas entre dois pratos ou cozinhe com a casca até ficar macia. Esmague com um garfo e meça corretamente 1/2 xícara de batata-doce. Espere amornar para misturar aos ingredientes molhados.
- Bata os ovos, a batata-doce, a água, o açúcar, o azeite e o sal no liquidificador até obter uma massa lisa e líquida.
- Em uma bacia, misture a aveia, o polvilho doce, a farinha de arroz integral, o fermento biológico e a goma xantana.
- Adicione a massa líquida sobre os ingredientes secos e mexa com uma colher de pau ou colher firme. Você vai perceber que após alguns instantes a goma xantana começa a agir e deixa a massa mais grossa.
- Transfira a massa para uma forma de pão untada e polvilhada com farinha de arroz. Use uma forma média de silicone que mede 22 cm de comprimento, 6 cm de altura e 8 cm de largura. Se estiver usando uma forma grande de pão, dobre a receita. Como a forma é de silicone, unte apenas com um pouco de óleo.
- Leve para um local quentinho da cozinha. Coloque dentro do forno micro-ondas desligado junto com 1 xícara de água quente para criar um ambiente úmido e abafado, perfeito para a fermentação.
- Deixe crescer até dobrar de volume, geralmente leva cerca de 1 hora. Após 30 minutos de crescimento, coloque mais 1 xícara de água quente no micro-ondas para manter o ambiente úmido e quente.
- Após 40 minutos de fermentação, preaquecça o forno a 180°C.
- Quando o forno estiver aquecido e o pão tiver dobrado de volume, asse por aproximadamente 30 minutos.
- Quando conseguir encostar na forma sem se queimar, desenforme o pão e deixe esfriar sobre uma grade. Espere esfriar por completo antes de cortar para que não fique abatumado.

PÃO DE GRÃO-DE-BICO

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 60 Minutos
Rendimento: 12 fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/4 xícara (60 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (120 ml) de leite de amêndoas
- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara (60 g) de farinha de quinoa
- 2 colheres de sopa (20 g) de sementes de chia
- 1 colher de chá (5 g) de fermento químico em pó
- 1/2 colher de chá (2,5 g) de sal

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma de pão.
- Em uma tigela, bata os ovos, o óleo de coco e o leite de amêndoas.

- **Adicione as farinhas, as sementes de chia, o fermento e o sal à mistura líquida, mexendo bem.**
- **Despeje a massa na forma untada e asse por 50 a 60 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**
- **Deixe esfriar antes de desenformar e servir.**

Dica:

- Adicione sementes de girassol ou abóbora à massa para um pão ainda mais nutritivo.

PÃO DE COCO E CANELA

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 60 Minutos
Rendimento: 10 fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/4 xícara (60 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (120 ml) de leite de coco
- 1 xícara (120 g) de farinha de coco
- 1/2 xícara (60 g) de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara (50 g) de coco ralado sem açúcar
- 1 colher de chá (5 g) de canela em pó
- 1 colher de chá (5 g) de fermento químico em pó
- 1/2 colher de chá (2,5 g) de sal

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma de pão.

- **Em uma tigela, bata os ovos, o óleo de coco e o leite de coco.**
- **Adicione as farinhas, o coco ralado, a canela, o fermento e o sal à mistura líquida, mexendo bem.**
- **Despeje a massa na forma untada e asse por 50 a 60 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**
- **Deixe esfriar antes de desenformar e servir.**

Dica:

- Polvilhe canela e coco ralado por cima da massa antes de assar para um toque extra de sabor.

PÃO DE CASTANHA-DO-PARÁ

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 55 Minutos
Rendimento: 12 fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/4 xícara (60 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (120 ml) de leite de castanha-do-pará
- 1 xícara (120 g) de farinha de castanha-do-pará
- 1/2 xícara (60 g) de farinha de coco
- 1 colher de chá (5 g) de fermento químico em pó
- 1/2 colher de chá (2,5 g) de sal

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma de pão.
- Em uma tigela, bata os ovos, o óleo de coco e o leite de castanha-do-pará.

- **Adicione as farinhas, o fermento e o sal à mistura líquida, mexendo bem.**
- **Despeje a massa na forma untada e asse por 50 a 60 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**
- **Deixe esfriar antes de desenformar e servir.**

Dica:

- Adicione castanhas picadas à massa para um pão mais crocante e saboroso.

MUFFIN DE CHOCOLATE COM PIMENTA

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 20 Minutos
Rendimento: 5 porções

INGREDIENTES

- 350g de chocolate 80% cacau
- Pimenta dedo-de-moça picada e sem semente a gosto
- 360g de farinha de amêndoas ou coco
- 360g de adoçante culinário (ou xilitol)
- 300g de manteiga
- 6 ovos

MODO DE PREPARO

- Derreta a manteiga em uma panela e o chocolate em banho-maria ou no micro-ondas.

- **Na batedeira, junte a manteiga derretida, o chocolate derretido, a farinha de amêndoas e o adoçante. Bata bem.**
- **Acrescente a pimenta picadinha e bata mais um pouco.**
- **Adicione os ovos e bata até obter uma massa homogênea.**
- **Distribua a massa em forminhas de muffin.**
- **Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos.**

Dica:

- Para um toque extra, adicione uma pitada de canela na massa.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

MUFFIN DE CHOCOLATE SIMPLES

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 35 Minutos
Rendimento: 12 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras (240g) de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara (120ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (150g) de adoçante culinário (ou xilitol)
- 4 ovos
- 1/2 xícara (50g) de cacau em pó sem açúcar
- 1 colher de sopa (10g) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Em uma tigela, bata os ovos com o óleo de coco e o adoçante até obter uma mistura homogênea.

MUFFIN DE CHOCOLATE COM FARINHA DE COCO

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 40 Minutos
Rendimento: 10 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara (120g) de farinha de coco
- 1/2 xícara (120ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (150g) de adoçante culinário (ou xilitol)
- 1/2 xícara (60g) de cacau em pó
- 4 ovos
- 1 colher de chá (5g) de extrato de baunilha
- 1 colher de sopa (10g) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Em uma tigela, bata os ovos com o óleo de coco e o adoçante até obter uma mistura homogênea.

- **Adicione a farinha de amêndoas e o cacau em pó. Misture bem.**
- **Por último, adicione o fermento em pó e misture novamente.**
- **Distribua a massa em forminhas de muffin.**
- **Asse por cerca de 20 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Para um sabor extra, adicione pedaços de chocolate 80% cacau à massa.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

MUFFIN DE BANANA COM AVEIA

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 35 Minutos
Rendimento: 12 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras (200g) de aveia em flocos finos
- 2 bananas maduras amassadas
- 1/2 xícara (120ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (150g) de adoçante culinário (ou xilitol)
- 2 ovos
- 1 colher de chá (5g) de canela em pó
- 1 colher de sopa (10g) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Em uma tigela, bata os ovos com o óleo de coco e o adoçante até obter uma mistura homogênea.

- **Adicione a aveia, a canela e o fermento. Misture bem.**
- **Acrescente as bananas amassadas e misture novamente.**
- **Distribua a massa em forminhas de muffin.**
- **Asse por cerca de 25 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Para um sabor extra, adicione nozes picadas ou passas na massa..

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

MUFFIN DE MAÇÃ COM CANELA

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 40 Minutos
Rendimento: 12 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras (240g) de farinha de amêndoas
- 1 xícara (120g) de maçã ralada
- 1/2 xícara (120ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (150g) de adoçante culinário (ou xilitol)
- 4 ovos
- 1 colher de chá (5g) de canela em pó
- 1 colher de sopa (10g) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Em uma tigela, bata os ovos com o óleo de coco e o adoçante até obter uma mistura homogênea.

- **Adicione a farinha de amêndoas, a canela e o fermento. Misture bem.**
- **Acrescente a maçã ralada e misture delicadamente.**
- **Distribua a massa em forminhas de muffin.**
- **Asse por cerca de 25 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Para um sabor extra, adicione nozes ou passas na massa.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

MUFFIN DE ABÓBORA COM ESPECIARIAS

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 45 Minutos
Rendimento: 12 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras (240g) de farinha de amêndoas
- 1 xícara (200g) de abóbora cozida e amassada
- 1/2 xícara (120ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (150g) de adoçante culinário (ou xilitol)
- 4 ovos
- 1 colher de chá (5g) de canela em pó
- 1 colher de chá (5g) de gengibre em pó
- 1 colher de chá (5g) de noz-moscada
- 1 colher de sopa (10g) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C.

- **Em uma tigela, bata os ovos com o óleo de coco e o adoçante até obter uma mistura homogênea.**
- **Adicione a farinha de amêndoas, a canela, o gengibre, a noz-moscada e o fermento. Misture bem.**
- **Acrescente a abóbora amassada e misture delicadamente.**
- **Distribua a massa em forminhas de muffin.**
- **Asse por cerca de 25 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Para um sabor extra, adicione sementes de abóbora na massa.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

MUFFIN DE LIMÃO COM SEMENTES DE PAPOULA

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 35 Minutos
Rendimento: 12 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras (240g) de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara (120ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (150g) de adoçante culinário (ou xilitol)
- 4 ovos
- Suco e raspas de 1 limão
- 2 colheres de sopa (20g) de sementes de papoula
- 1 colher de sopa (10g) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Em uma tigela, bata os ovos com o óleo de coco e o adoçante até obter uma mistura homogênea.

- **Adicione a farinha de amêndoas, as sementes de papoula e o fermento. Misture bem.**
- **Acrescente o suco e as raspas de limão, misturando delicadamente.**
- **Distribua a massa em forminhas de muffin.**
- **Asse por cerca de 20 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Para um sabor extra, adicione uma cobertura de glacê de limão por cima dos muffins.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

MUFFIN DE FRUTAS VERMELHAS

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 40 Minutos
Rendimento: 12 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras (240g) de farinha de amêndoas
- 1 xícara (150g) de frutas vermelhas (morango, amora, framboesa)
- 1/2 xícara (120ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (150g) de adoçante culinário (ou xilitol)
- 4 ovos
- 1 colher de chá (5g) de extrato de baunilha
- 1 colher de sopa (10g) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C.

- **Em uma tigela, bata os ovos com o óleo de coco e o adoçante até obter uma mistura homogênea.**
- **Adicione a farinha de amêndoas, o extrato de baunilha e o fermento. Misture bem.**
- **Acrescente as frutas vermelhas e misture delicadamente.**
- **Distribua a massa em forminhas de muffin.**
- **Asse por cerca de 25 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Para um sabor extra, adicione raspas de limão na massa.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

MUFFIN DE CENOURA COM NOZES

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 45 Minutos
Rendimento: 12 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras (240g) de farinha de amêndoas
- 1 xícara (200g) de cenoura ralada
- 1/2 xícara (120ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (150g) de adoçante culinário (ou xilitol)
- 4 ovos
- 1 colher de chá (5g) de canela em pó
- 1 colher de sopa (10g) de fermento em pó
- 1/2 xícara (60g) de nozes picadas

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Em uma tigela, bata os ovos com o óleo de coco e o adoçante até obter uma mistura homogênea.

- **Adicione a farinha de amêndoas, a canela e o fermento. Misture bem.**
- **Acrescente a cenoura ralada e as nozes, misturando delicadamente.**
- **Distribua a massa em forminhas de muffin.**
- **Asse por cerca de 25 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Para um sabor extra, adicione passas à massa.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

MUFFIN DE COCO COM LIMÃO

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 35 Minutos
Rendimento: 12 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras (240g) de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara (120ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (150g) de adoçante culinário (ou xilitol)
- 4 ovos
- Suco e raspas de 1 limão
- 1/2 xícara (50g) de coco ralado sem açúcar
- 1 colher de sopa (10g) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Em uma tigela, bata os ovos com o óleo de coco e o adoçante até obter uma mistura homogênea.

- **Adicione a farinha de amêndoas, o coco ralado e o fermento. Misture bem.**
- **Acrescente o suco e as raspas de limão, misturando delicadamente.**
- **Distribua a massa em forminhas de muffin.**
- **Asse por cerca de 20 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Para um sabor extra, adicione amêndoas laminadas à massa..

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

MUFFIN DE CHOCOLATE COM ABACATE

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 40 Minutos
Rendimento: 10 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras (240g) de farinha de amêndoas
- 1 abacate médio amassado
- 1/2 xícara (120ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (150g) de adoçante culinário (ou xilitol)
- 4 ovos
- 1/2 xícara (50g) de cacau em pó sem açúcar
- 1 colher de sopa (10g) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Em uma tigela, bata os ovos com o óleo de coco e o adoçante até obter uma mistura homogênea.

- **Adicione a farinha de amêndoas, o cacau em pó e o fermento. Misture bem.**
- **Acrescente o abacate amassado, misturando delicadamente.**
- **Distribua a massa em forminhas de muffin.**
- **Asse por cerca de 25 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Para um sabor extra, adicione pedaços de chocolate 70% cacau à massa.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

MUFFIN DE LARANJA COM CHIA

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 35 Minutos
Rendimento: 12 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras (240g) de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara (120ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (150g) de adoçante culinário (ou xilitol)
- 4 ovos
- Suco e raspas de 1 laranja
- 2 colheres de sopa (20g) de sementes de chia
- 1 colher de sopa (10g) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Em uma tigela, bata os ovos com o óleo de coco e o adoçante até obter uma mistura homogênea.

- **Adicione a farinha de amêndoas, as sementes de chia e o fermento. Misture bem.**
- **Acrescente o suco e as raspas de laranja, misturando delicadamente.**
- **Distribua a massa em forminhas de muffin.**
- **Asse por cerca de 20 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Para um sabor extra, adicione pedaços de nozes ou amêndoas à massa.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

MUFFIN DE CAFÉ COM CHOCOLATE

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 40 Minutos
Rendimento: 12 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras (240g) de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara (120ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (150g) de adoçante culinário (ou xilitol)
- 4 ovos
- 1/2 xícara (120ml) de café forte
- 1/2 xícara (50g) de cacau em pó sem açúcar
- 1 colher de sopa (10g) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Em uma tigela, bata os ovos com o óleo de coco, o café e o adoçante até obter uma mistura homogênea.

- **Adicione a farinha de amêndoas e o cacau em pó. Misture bem.**
- **Por último, adicione o fermento em pó e misture novamente.**
- **Distribua a massa em forminhas de muffin.**
- **Asse por cerca de 25 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica:

- Para um sabor extra, adicione pedaços de chocolate 80% cacau à massa.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

VITAMINAS E SHAKES

VITAMINA DE MORANGO E CHIA

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 10 Minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (150 g) de morangos
- 1 colher de sopa (15 g) de chia
- 1 xícara (240 ml) de leite vegetal
- 1 colher de sopa (15 ml) de mel ou adoçante de sua preferência

MODO DE PREPARO

- Lave bem os morangos e retire as folhas.
- No liquidificador, adicione os morangos, a chia, o leite vegetal e o mel (ou adoçante).
- Bata tudo até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

VITAMINA VERDE ENERGÉTICA

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 10 Minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (30 g) de espinafre
- 1 maçã verde
- 1 banana
- 1 colher de sopa (10 g) de semente de linhaça
- 1 xícara (240 ml) de água de coco
- Suco de 1 limão

MODO DE PREPARO

- Lave bem o espinafre e a maçã.
- Corte a maçã e a banana em pedaços.
- No liquidificador, adicione todos os ingredientes e bata até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

VITAMINA DE FRUTAS VERMELHAS

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 10 Minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (150 g) de morangos
- 1/2 xícara (75 g) de framboesas
- 1/2 xícara (75 g) de mirtilos
- 1 xícara (240 ml) de iogurte natural sem açúcar
- 1 colher de sopa (15 ml) de mel ou adoçante de sua preferência

MODO DE PREPARO

- Lave bem todas as frutas vermelhas.
- No liquidificador, adicione todas as frutas, o iogurte e o mel (ou adoçante).
- Bata tudo até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

VITAMINA DE ABACAXI COM COCO

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 10 Minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (150 g) de abacaxi em cubos
- 1/2 xícara (120 ml) de leite de coco
- 1 xícara (240 ml) de água
- 1 colher de sopa (15 ml) de mel ou adoçante de sua preferência

MODO DE PREPARO

- Corte o abacaxi em cubos.
- No liquidificador, adicione o abacaxi, o leite de coco, a água e o mel (ou adoçante).
- Bata tudo até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

VITAMINA DE BANANA E AVEIA

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 10 Minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 2 bananas maduras
- 1 xícara (240 ml) de leite vegetal
- 1/4 xícara (25 g) de aveia em flocos
- 1 colher de sopa (15 ml) de mel ou adoçante de sua preferência
- 1 colher de chá de canela em pó

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, adicione as bananas, leite vegetal, aveia, mel (ou adoçante) e canela.
- Bata tudo até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

VITAMINA DE MANGA E LARANJA

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 10 Minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (150 g) de manga em cubos
- Suco de 2 laranjas
- 1/2 xícara (120 ml) de água
- 1 colher de sopa (15 ml) de mel ou adoçante de sua preferência

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, adicione a manga, suco de laranja, água e mel (ou adoçante).
- Bata tudo até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

VITAMINA DE ABACATE E LIMÃO

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 10 Minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 abacate maduro
- Suco de 2 limões
- 1 xícara (240 ml) de água
- 1 colher de sopa (15 ml) de mel ou adoçante de sua preferência

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, adicione o abacate, suco de limão, água e mel (ou adoçante).
- Bata tudo até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

VITAMINA DE MELÃO E GENGIBRE

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 10 Minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (150 g) de melão em cubos
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 1 xícara (240 ml) de água de coco
- 1 colher de sopa (15 ml) de mel ou adoçante de sua preferência

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, adicione o melão, gengibre, água de coco e mel (ou adoçante).
- Bata tudo até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

VITAMINA DE MAÇÃ E CANELA

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 10 Minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 maçã grande
- 1 banana
- 1 xícara (240 ml) de leite vegetal
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de sopa (15 ml) de mel ou adoçante de sua preferência

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, adicione a maçã, banana, leite vegetal, canela e mel (ou adoçante).
- Bata tudo até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

VITAMINA DE ABACATE COM LEITE DE AMÊNDOAS

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 10 Minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 abacate médio
- 1 xícara (240 ml) de leite de amêndoas
- 1 colher (sopa) (15 ml) de mel ou adoçante de sua preferência

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, adicione o abacate, o leite de amêndoas e o mel (ou adoçante).
- Bata até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

VITAMINA DE FRUTAS TROPICAIS

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 12 Minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1/2 xícara (75 g) de manga em cubos
- 1/2 xícara (75 g) de abacaxi em cubos
- 1 banana média
- 1 xícara (240 ml) de água de coco

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, adicione a manga, o abacaxi, a banana e a água de coco.
- Bata até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

VITAMINA DE MORANGO COM LINHAÇA

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 12 Minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (150 g) de morangos
- 1 colher (sopa) (10 g) de linhaça
- 1 xícara (240 ml) de leite vegetal
- 1 colher (sopa) (15 ml) de mel ou adoçante de sua preferência

MODO DE PREPARO

- Lave bem os morangos e retire as folhas.
- No liquidificador, adicione os morangos, a linhaça, o leite vegetal e o mel (ou adoçante).
- Bata até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

VITAMINA DE MAMÃO COM GENGIBRE

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 9 Minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1/2 mamão papaya
- 1 colher (chá) (5 g) de gengibre ralado
- 1 xícara (240 ml) de leite de coco
- 1 colher (sopa) (15 ml) de mel ou adoçante de sua preferência

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, adicione o mamão, o gengibre, o leite de coco e o mel (ou adoçante).
- Bata até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

VITAMINA DE PERA COM ESPINAFRE

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 10 Minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 pera média, descascada e picada
- 1 xícara (30 g) de espinafre
- 1 xícara (240 ml) de leite de amêndoas
- 1 colher (sopa) (15 ml) de mel ou adoçante de sua preferência

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, adicione a pera, o espinafre, o leite de amêndoas e o mel (ou adoçante).
- Bata até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

VITAMINA DE KIWI COM HORTELÃ

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 10 Minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 2 kiwis, descascados e picados
- 1 xícara (240 ml) de água de coco
- 1 colher (sopa) (15 ml) de mel ou adoçante de sua preferência
- Folhas de hortelã a gosto

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, adicione os kiwis, a água de coco, o mel (ou adoçante) e as folhas de hortelã.
- Bata até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

VITAMINA DE AMORA COM IOGURTE

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 10 Minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (150 g) de amoras
- 1/2 xícara (120 ml) de iogurte natural sem açúcar
- 1/2 xícara (120 ml) de água
- 1 colher (sopa) (15 ml) de mel ou adoçante de sua preferência

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, adicione as amoras, o iogurte, a água e o mel (ou adoçante).
- Bata até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

VITAMINA DE MELANCIA COM LIMÃO

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 10 Minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 2 xícaras (300 g) de melancia picada
- Suco de 1 limão
- 1 xícara (240 ml) de água
- 1 colher (sopa) (15 ml) de mel ou adoçante de sua preferência

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, adicione a melancia, o suco de limão, a água e o mel (ou adoçante).
- Bata até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

VITAMINA DE PÊSSEGO COM AMÊNDOAS

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 10 Minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 2 pêssegos, descascados e picados
- 1 xícara (240 ml) de leite de amêndoas
- 1 colher (sopa) (15 ml) de mel ou adoçante de sua preferência

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, adicione os pêssegos, o leite de amêndoas e o mel (ou adoçante).
- Bata até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

VITAMINA DE UVA COM IOGURTE

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 10 Minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (150 g) de uvas sem sementes
- 1/2 xícara (120 ml) de iogurte natural sem açúcar
- 1/2 xícara (120 ml) de água
- 1 colher (sopa) (15 ml) de mel ou adoçante de sua preferência

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, adicione as uvas, o iogurte, a água e o mel (ou adoçante).
- Bata até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

VITAMINA DE ABACAXI COM BANANA

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 10 Minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (150 g) de abacaxi picado
- 1 banana média
- 1 xícara (240 ml) de leite de coco
- 1 colher (sopa) (15 ml) de mel ou adoçante de sua preferência

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, adicione o abacaxi, a banana, o leite de coco e o mel (ou adoçante).
- Bata até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE DE CHOCOLATE E ABACATE

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 10 Minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 abacate maduro
- 2 colheres de sopa (15 g) de cacau em pó
- 2 colheres de sopa (30 ml) de mel ou adoçante de sua preferência
- 1 xícara (240 ml) de leite vegetal
- 1 colher de chá (5 ml) de extrato de baunilha

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, adicione o abacate, cacau em pó, mel (ou adoçante), leite vegetal e extrato de baunilha.
- Bata tudo até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente

SHAKE DE PROTEÍNA COM AMÊNDOAS

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 10 Minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (240 ml) de leite de amêndoas
- 1 banana congelada
- 1 colher de sopa (15 g) de manteiga de amêndoa
- 1 colher de sopa (15 g) de proteína em pó
- 1 colher de chá (5 ml) de mel ou adoçante de sua preferência

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, adicione todos os ingredientes e bata até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE DE FRUTAS TROPICAIS

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 10 Minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (150 g) de manga em cubos
- 1 xícara (150 g) de abacaxi em cubos
- 1/2 xícara (120 ml) de leite de coco
- 1 xícara (240 ml) de água
- 1 colher de sopa (15 ml) de mel ou adoçante de sua preferência

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, adicione a manga, o abacaxi, leite de coco, água e mel (ou adoçante).
- Bata tudo até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE DE ABACAXI COM HORTELÃ

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 10 Minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (150 g) de abacaxi em cubos
- 10 folhas de hortelã
- 1 xícara (240 ml) de água de coco
- 1 colher de sopa (15 ml) de mel ou adoçante de sua preferência
- Suco de 1 limão

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, adicione o abacaxi, hortelã, água de coco, mel (ou adoçante) e suco de limão.
- Bata tudo até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE DE MORANGO COM BANANA

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 10 Minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (150 g) de morangos
- 1 banana madura
- 1 xícara (240 ml) de leite vegetal
- 1 colher de sopa (15 ml) de mel ou adoçante de sua preferência

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, adicione os morangos, a banana, leite vegetal e mel (ou adoçante).
- Bata tudo até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE DE ABACATE COM LIMÃO

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 10 Minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 abacate maduro
- Suco de 2 limões
- 1 xícara (240 ml) de leite vegetal
- 1 colher de sopa (15 ml) de mel ou adoçante de sua preferência

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, adicione o abacate, suco de limão, leite vegetal e mel (ou adoçante).
- Bata tudo até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE DE BANANA COM CACAU

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 10 Minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 2 bananas maduras
- 2 colheres de sopa (15 g) de cacau em pó
- 1 xícara (240 ml) de leite vegetal
- 1 colher de sopa (15 ml) de mel ou adoçante de sua preferência

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, adicione as bananas, cacau em pó, leite vegetal e mel (ou adoçante).
- Bata tudo até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

OMELETES E OVOS

OMELETE DE ESPINAFRE

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 15 Minutos
Rendimento: 1 porção

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1/2 xícara (120 ml) de espinafre picado
- 1/4 xícara (30 g) de queijo feta esfarelado
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de sopa (15 ml) de azeite de oliva

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, bata os ovos com sal e pimenta.
- Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio.
- Adicione o espinafre e refogue por 2-3 minutos.
- Despeje os ovos batidos sobre o espinafre e cozinhe até firmar.
- Polvilhe o queijo feta por cima e dobre a omelete ao meio.
- Sirva quente.

OMELETE DE FRANGO

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 20 Minutos
Rendimento: 1 porção

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1/2 xícara (60 g) de frango desfiado
- 1/4 xícara (30 g) de queijo mussarela ralado
- 1/4 xícara (30 g) de tomate picado
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de sopa (15 ml) de azeite de oliva

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, bata os ovos com sal e pimenta.
- Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio.
- Adicione o frango desfiado e o tomate, refogue por 2-3 minutos.
- Despeje os ovos batidos sobre o frango e o tomate.
- Cozinhe até firmar e polvilhe o queijo mussarela.
- Dobre a omelete ao meio e sirva quente.

OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 20 Minutos
Rendimento: 1 porção

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1/2 xícara (60 g) de cogumelos fatiados
- 1/4 xícara (60 ml) de leite vegetal sem açúcar
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de sopa (15 ml) de azeite de oliva

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, bata os ovos com o leite, sal e pimenta.
- Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio.
- Adicione os cogumelos e refogue por 3-4 minutos.
- Despeje a mistura de ovos sobre os cogumelos e cozinhe, mexendo sempre, até ficar no ponto desejado.
- Sirva imediatamente.

FRITTATA DE LEGUMES

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 20 Minutos
Rendimento: 1 porção

INGREDIENTES

- 6 ovos
- 1 xícara (120 g) de abobrinha picada
- 1/2 xícara (60 g) de pimentão vermelho picado
- 1/4 xícara (30 g) de cebola picada
- 1/2 xícara (60 g) de queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres de sopa (30 ml) de azeite de oliva

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Em uma tigela, bata os ovos com sal e pimenta.
- Aqueça o azeite em uma frigideira própria para forno em fogo médio.
- Adicione a abobrinha, o pimentão e a cebola, refogue por 5-7 minutos.
- Despeje os ovos batidos sobre os legumes e cozinhe até as bordas começarem a firmar.
- Polvilhe o queijo parmesão e leve a frigideira ao forno.
- Asse por 10-12 minutos, ou até a frittata estar completamente cozida.
- Sirva quente.

OMELETE DE QUEIJO E ESPINAFRE

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 20 Minutos
Rendimento: 1 porção

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1/2 xícara (120 ml) de espinafre picado
- 1/4 xícara (30 g) de queijo feta esfarelado
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de sopa (15 ml) de azeite de oliva

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, bata os ovos com sal e pimenta.
- Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio.
- Adicione o espinafre e refogue por 2-3 minutos.
- Despeje os ovos batidos sobre o espinafre e cozinhe até firmar.
- Polvilhe o queijo feta por cima e dobre a omelete ao meio.
- Sirva quente.

OMELETE DE QUEIJO E TOMATE

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 10 Minutos
Rendimento: 1 porção

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1/4 xícara (30 g) de tomate picado
- 1/4 xícara (30 g) de queijo mussarela ralado
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de sopa (15 ml) de azeite de oliva

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, bata os ovos com sal e pimenta.
- Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio.
- Adicione o tomate e refogue por 2-3 minutos.
- Despeje os ovos batidos sobre o tomate e cozinhe até firmar.
- Polvilhe o queijo mussarela, dobre a omelete ao meio e sirva quente.

OMELETE DE QUEIJO BRIE E ALHO-PORÓ

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 15 Minutos
Rendimento: 1 porção

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1/4 xícara (30 g) de queijo brie em pedaços
- 1/4 xícara (30 g) de alho-poró fatiado
- 1 colher de sopa (15 ml) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de chá de tomilho fresco picado

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, bata os ovos com sal e pimenta.
- Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio.
- Adicione o alho-poró e cozinhe até amolecer.
- Despeje os ovos batidos sobre o alho-poró.
- Cozinhe até que a omelete esteja firme.
- Adicione o queijo brie e o tomilho, e dobre ao meio.
- Sirva quente.

OMELETE DE PEITO DE PERU E CEBOLA ROXA

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 15 Minutos
Rendimento: 1 porção

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1/4 xícara (30 g) de peito de peru em tiras
- 1/4 xícara (25 g) de cebola roxa fatiada
- 1 colher de sopa (15 ml) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de sopa de cebolinha picada

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, bata os ovos com sal e pimenta.
- Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio.
- Adicione a cebola roxa e refogue até amolecer.
- Adicione o peito de peru e misture bem.
- Despeje os ovos batidos sobre a cebola e peru.
- Cozinhe até que a omelete esteja firme.
- Polvilhe com cebolinha e dobre ao meio.
- Sirva quente.

OMELETE DE ABOBRINHA E MANJERICÃO

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 15 Minutos
Rendimento: 1 porção

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1/2 xícara (60 g) de abobrinha ralada
- 1 colher de sopa (15 ml) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de sopa de manjericão fresco picado

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, bata os ovos com sal e pimenta.
- Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio.
- Adicione a abobrinha ralada e cozinhe por 2-3 minutos.
- Despeje os ovos batidos sobre a abobrinha.
- Cozinhe até que a omelete esteja firme.
- Polvilhe com manjericão e dobre ao meio.
- Sirva quente.

OMELETE DE FRANGO DESFIADO E CENOURA

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 15 Minutos
Rendimento: 1 porção

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1/4 xícara (30 g) de frango desfiado
- 1/4 xícara (30 g) de cenoura ralada
- 1 colher de sopa (15 ml) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, bata os ovos com sal e pimenta.
- Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio.
- Adicione a cenoura ralada e refogue por 2 minutos.
- Adicione o frango desfiado e misture bem.
- Despeje os ovos batidos e cozinhe até firmar.
- Dobre a omelete ao meio e sirva quente.

OMELETE DE ASPARGOS E QUEIJO FETA

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 15 Minutos
Rendimento: 1 porção

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1/4 xícara (30 g) de aspargos picados
- 1/4 xícara (30 g) de queijo feta esfarelado
- 1 colher de sopa (15 ml) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, bata os ovos com sal e pimenta.
- Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio.
- Adicione os aspargos e refogue por 2-3 minutos.
- Despeje os ovos batidos e cozinhe até firmar.
- Adicione o queijo feta e dobre a omelete ao meio.
- Sirva quente.

OMELETE DE ABACATE E SALSA

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 15 Minutos
Rendimento: 1 porção

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1/4 xícara (30 g) de abacate em cubos
- 1 colher de sopa (15 ml) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de sopa de salsa picada

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, bata os ovos com sal e pimenta.
- Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio.
- Despeje os ovos batidos e cozinhe até firmar.
- Adicione o abacate e a salsa.
- Dobre a omelete ao meio e sirva quente.

OVOS MEXIDOS COM TOMATE E CEBOLA

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 20 Minutos
Rendimento: 1 porção

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1/4 xícara (30 g) de tomate picado
- 1/4 xícara (30 g) de cebola picada
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de sopa (15 ml) de azeite de oliva

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, bata os ovos com sal e pimenta.
- Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio.
- Adicione o tomate e a cebola e refogue por 2-3 minutos.
- Despeje a mistura de ovos e cozinhe, mexendo sempre, até estar no ponto desejado.
- Sirva imediatamente.

LANCHES E APERITIVOS

COXINHA DE CREAM CHEESE

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 45 Minutos
Rendimento: 15 unidades

INGREDIENTES

- **2 xícaras de batata-doce cozida e amassada (400 g)**
- **1 xícara de farinha de aveia (120 g)**
- **1/2 xícara de polvilho doce (60 g)**
- **1/2 xícara de cream cheese light (100 g)**
- **Sal e pimenta a gosto**
- **Farinha de linhaça para empanar**

Dica:

- Para variar o recheio, você pode usar frango desfiado temperado ou carne moída refogada.

MODO DE PREPARO

- **Misture a batata-doce amassada, farinha de aveia e polvilho doce até obter uma massa homogênea.**
- **Tempere com sal e pimenta a gosto.**
- **Pegue pequenas porções de massa, abra na mão e recheie com o cream cheese.**
- **Feche formando coxinhas.**
- **Passe as coxinhas na farinha de linhaça.**
- **Asse em forno preaquecido a 200°C por cerca de 30 minutos ou até dourar.**

BOLINHO DE ESPINAFRE

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 30 Minutos
Rendimento: 20 unidades

INGREDIENTES

- 2 xícaras de espinafre cozido e picado (200 g)
- 1 xícara de farinha de grão-de-bico (120 g)
- 1 ovo
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite para untar
-

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture o espinafre, a farinha de grão-de-bico, o ovo, cebola e alho.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Forme bolinhos com a massa e coloque em uma assadeira untada.
- Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos ou até dourar.

Dica:

- Sirva os bolinhos com um molho de iogurte temperado com ervas.

BOLINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE

Dificuldade: Facil
Tempo de Preparo: 40 Minutos
Rendimento: 14 unidades

INGREDIENTES

- **2 xícaras de batata-doce cozida e amassada (400 g)**
- **1 xícara de frango desfiado (150 g)**
- **1 ovo**
- **1/2 xícara de farinha de aveia (60 g)**
- **Sal e pimenta a gosto**
- **Salsinha picada a gosto**
- **Farinha de linhaça para empanar**

MODO DE PREPARO

- **Misture a batata-doce, frango desfiado, ovo e farinha de aveia até obter uma massa homogênea.**
- **Tempere com sal, pimenta e salsinha a gosto.**
- **Forme bolinhos com a massa e passe na farinha de linhaça.**
- **Asse em forno preaquecido a 200°C por cerca de 25 minutos ou até dourar.**

Dica:

- Adicione uma colher de sopa de queijo cottage no centro de cada bolinho para um recheio cremoso.

EMPADINHAS DE PALMITO

Dificuldade:Médio
Tempo de Preparo: 40 Minutos
Rendimento: 12 unidades

INGREDIENTES

- 2 xícaras de farinha de arroz (240 g)
- 1/2 xícara de polvilho doce (60 g)
- 1/2 xícara de óleo de coco (120 ml)
- 1 ovo
- 1/2 xícara de água (120 ml)
- 1 xícara de palmito picado (150 g)
- 1 tomate picado
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite para refogar

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture a farinha de arroz, polvilho doce, óleo de coco, ovo e água até obter uma massa homogênea. Reserve.
- Em uma panela, refogue a cebola, alho e tomate no azeite. Adicione o palmito e tempere com sal e pimenta. Deixe esfriar.
- Forre forminhas de empada com a massa, coloque o recheio de palmito e cubra com mais massa.
- Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos ou até dourar.

QUIBE DE ABÓBORA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 50 Minutos
Rendimento: 10 unidades

INGREDIENTES

- 2 xícaras de abóbora cozida e amassada (400 g)
- 1 xícara de quinoa cozida (150 g)
- 1/2 xícara de farinha de arroz (60 g)
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta a gosto
- Hortelã picada a gosto
- Azeite para untar

MODO DE PREPARO

- Misture a abóbora, quinoa, farinha de arroz, cebola e alho até obter uma massa homogênea.
- Tempere com sal, pimenta e hortelã a gosto.
- Forme quibes com a massa e coloque em uma assadeira untada.
- Asse em forno preaquecido a 200°C por cerca de 30 minutos ou até dourar.

Dica:

- Sirva com coalhada seca temperada com ervas e azeite.

MINI PIZZA DE BERINJELA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 30 Minutos
Rendimento: 10 unidades

INGREDIENTES

- **2 berinjelas grandes cortadas em rodelas**
- **1 xícara de molho de tomate (240 ml)**
- **1 xícara de queijo muçarela ralado (120 g)**
- **Orégano a gosto**
- **Sal e pimenta a gosto**
- **Azeite para untar**

MODO DE PREPARO

- **Coloque as rodelas de berinjela em uma assadeira untada e tempere com sal e pimenta.**
- **Asse em forno preaquecido a 180°C por 15 minutos.**
- **Retire do forno e cubra cada rodela com molho de tomate e queijo ralado.**
- **Polvilhe orégano por cima e volte ao forno até o queijo derreter.**

Dica:

- Adicione fatias de tomate e manjericão fresco para um sabor extra.

BOLINHO DE BACALHAU

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 60 Minutos
Rendimento: 20 unidades

INGREDIENTES

- **2 xícaras de batata-doce cozida e amassada (400 g)**
- **1 xícara de bacalhau desfiado (150 g)**
- **1 ovo**
- **1/2 xícara de farinha de arroz (60 g)**
- **1 cebola picada**
- **2 dentes de alho picados**
- **Salsinha picada a gosto**
- **Sal e pimenta a gosto**
- **Azeite para untar**

MODO DE PREPARO

- **Misture a batata-doce, bacalhau, ovo e farinha de arroz até obter uma massa homogênea.**
- **Tempere com cebola, alho, salsinha, sal e pimenta.**
- **Forme bolinhos com a massa e coloque em uma assadeira untada.**
- **Asse em forno preaquecido a 200°C por cerca de 25 minutos ou até dourar.**

Dica:

- Para um toque especial, sirva os bolinhos com um molho de azeite e alho.

CROQUETE DE LENTILHA

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 60 Minutos
Rendimento: 15 unidades

INGREDIENTES

- 2 xícaras de lentilha cozida e escorrida (400 g)
- 1/2 xícara de farinha de arroz (60 g)
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 cenoura ralada
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha picada a gosto
- Farinha de linhaça para empanar
- Azeite para untar

MODO DE PREPARO

- Misture a lentilha, farinha de arroz, cebola, alho e cenoura até obter uma massa homogênea.
- Tempere com sal, pimenta e salsinha.
- Forme croquetes com a massa e passe na farinha de linhaça.
- Asse em forno preaquecido a 200°C por cerca de 30 minutos ou até dourar.

Dica:

- Sirva com molho de iogurte temperado com alho e ervas.

CROQUETE DE LENTILHA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 30 Minutos
Rendimento: 20 unidades

INGREDIENTES

- 1 xícara de queijo parmesão ralado (100 g)
- 1 xícara de queijo muçarela ralado (100 g)
- 1 ovo
- 1/2 xícara de polvilho doce (60 g)
- 1/2 xícara de polvilho azedo (60 g)
- 1/4 xícara de leite desnatado ou vegetal (60 ml)
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes em uma tigela até formar uma massa homogênea.
- Forme bolinhas com a massa e coloque em uma assadeira untada.
- Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos ou até doura

Dica:

- Para uma versão diferente, adicione orégano ou ervas finas à massa.

BOLINHO DE QUINOA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 40 Minutos
Rendimento: 15 unidades

INGREDIENTES

- 1 xícara de quinoa cozida (150 g)
- 1/2 xícara de cenoura ralada (60 g)
- 1/2 xícara de espinafre picado (60 g)
- 1 ovo
- 1/2 xícara de farinha de aveia (60 g)
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite para untar

MODO DE PREPARO

- Misture a quinoa, cenoura, espinafre, ovo, farinha de aveia e alho até obter uma massa homogênea.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Forme bolinhos com a massa e coloque em uma assadeira untada.
- Asse em forno preaquecido a 200°C por cerca de 25 minutos ou até dourar.

Dica:

- Sirva com um molho de tomate caseiro.

TACOS DE ALFACE COM CARNE MOÍDA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 30 Minutos
Rendimento: 10 unidades

INGREDIENTES

- 10 folhas grandes de alface
- 500 g de carne moída magra
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 tomate picado
- 1 pimentão picado
- Sal, pimenta e cominho a gosto
- Azeite para refogar

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite.
- Adicione a carne moída e cozinhe até dourar.
- Acrescente o tomate e o pimentão, e tempere com sal, pimenta e cominho.
- Cozinhe até os legumes estarem macios.
- Sirva a carne moída sobre as folhas de alface, como tacos.

Dica:

- Adicione iogurte grego e salsa fresca por cima para um toque extra.

CHIPS DE ABOBRINHA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 40 Minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 2 abobrinhas médias cortadas em rodelas finas
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (15 ml)
- Sal e pimenta a gosto
- Páprica a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture as rodelas de abobrinha com azeite, sal, pimenta e páprica.
- Distribua as rodelas em uma assadeira forrada com papel manteiga, sem sobrepor.
- Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 25 minutos ou até dourar e ficar crocante, virando na metade do tempo.

Dica:

- Sirva os chips com um molho de iogurte com ervas.

BOLINHO DE COUVE-FLOR

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 50 Minutos
Rendimento: 14 unidades

INGREDIENTES

- 2 xícaras de couve-flor cozida e amassada (400 g)
- 1 ovo
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado (50 g)
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas (60 g)
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta a gosto
- Farinha de linhaça para empanar

MODO DE PREPARO

- Misture a couve-flor, ovo, queijo parmesão, farinha de amêndoas e alho até obter uma massa homogênea.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Forme bolinhos com a massa e passe na farinha de linhaça.
- Asse em forno preaquecido a 200°C por cerca de 30 minutos ou até dourar.

Dica:

- Adicione salsinha picada para dar um sabor extra.

QUIBE DE LENTILHA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 60 Minutos
Rendimento: 12 unidades

INGREDIENTES

- 2 xícaras de lentilha cozida e escorrida (400 g)
- 1 xícara de trigo para quibe hidratado (150 g)
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 xícara de hortelã picada (30 g)
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite para untar

MODO DE PREPARO

- Misture a lentilha, trigo para quibe, cebola, alho e hortelã até obter uma massa homogênea.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Forme quibes com a massa e coloque em uma assadeira untada.
- Asse em forno preaquecido a 200°C por cerca de 30 minutos ou até dourar.

Dica:

- Sirva com coalhada seca e fatias de limão.

ESPETINHO DE LEGUMES

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 30 Minutos
Rendimento: 10 unidades

INGREDIENTES

- 2 abobrinhas cortadas em cubos
- 1 pimentão vermelho cortado em cubos
- 1 pimentão amarelo cortado em cubos
- 1 cebola roxa cortada em cubos
- 10 cogumelos frescos
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Ervas finas a gosto

MODO DE PREPARO

- Monte os espetinhos alternando os legumes.
- Tempere com azeite, sal, pimenta e ervas finas.
- Asse em forno preaquecido a 200°C por cerca de 20 minutos ou até os legumes estarem macios e levemente dourados.

Dica:

- Sirva os espetinhos com molho de iogurte e hortelã.

FALAFEL ASSADO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 45 Minutos
Rendimento: 20 unidades

INGREDIENTES

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido (400 g)
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1/4 xícara de salsinha picada (15 g)
- 1/4 xícara de coentro picado (15 g)
- 1 colher de chá de cominho
- 1 colher de chá de coentro em pó
- 1 colher de sopa de farinha de grão-de-bico (10 g)
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite para untar

MODO DE PREPARO

- No processador, bata o grão-de-bico, cebola, alho, salsinha, coentro, cominho, coentro em pó, farinha de grão-de-bico, sal e pimenta até obter uma massa homogênea.
- Forme bolinhos com a massa e coloque em uma assadeira untada.
- Asse em forno preaquecido a 200°C por cerca de 25 minutos ou até dourar.

Dica:

- Sirva os falafels com molho tahine e salada de tomate e pepino.

BOLINHO DE BRÓCOLIS

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 40 Minutos
Rendimento: 15 unidades

INGREDIENTES

- 2 xícaras de brócolis cozido e picado (400 g)
- 1 ovo
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado (50 g)
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas (60 g)
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta a gosto
- Farinha de linhaça para empanar

MODO DE PREPARO

- Misture o brócolis, ovo, queijo parmesão, farinha de amêndoas e alho até obter uma massa homogênea.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Forme bolinhos com a massa e passe na farinha de linhaça.
- Asse em forno preaquecido a 200°C por cerca de 25 minutos ou até dourar

Dica:

- Adicione raspas de limão siciliano para um toque especial.

PASTEL ASSADO DE FRANGO

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 60 Minutos
Rendimento: 12 unidades

INGREDIENTES

- 2 xícaras de farinha de arroz (240 g)
- 1/2 xícara de polvilho doce (60 g)
- 1/2 xícara de óleo de coco (120 ml)
- 1 ovo
- 1/2 xícara de água (120 ml)
- 1 xícara de frango desfiado (150 g)
- 1 tomate picado
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite para refogar

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture a farinha de arroz, polvilho doce, óleo de coco, ovo e água até obter uma massa homogênea. Reserve.
- Em uma panela, refogue a cebola, alho e tomate no azeite. Adicione o frango e tempere com sal e pimenta. Deixe esfriar.
- Abra a massa com um rolo, corte em círculos e recheie com o frango.
- Feche os pastéis, pressione as bordas com um garfo e coloque em uma assadeira untada.
- Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos ou até dourar.

NUGGETS DE FRANGO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 40 Minutos
Rendimento: 20 unidades

INGREDIENTES

- **500 g de peito de frango moído**
- **1/2 xícara de farinha de aveia (60 g)**
- **1 ovo**
- **2 dentes de alho picados**
- **1/2 cebola picada**
- **Sal e pimenta a gosto**
- **Farinha de linhaça para empanar**
- **Azeite para untar**

MODO DE PREPARO

- **Misture o frango moído, farinha de aveia, ovo, alho e cebola até obter uma massa homogênea.**
- **Tempere com sal e pimenta a gosto.**
- **Forme nuggets com a massa e passe na farinha de linhaça.**
- **Asse em forno preaquecido a 200°C por cerca de 25 minutos ou até dourar.**

Dica:

Sirva com ketchup caseiro sem açúcar.

BOLINHO DE ABÓBORA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 40 Minutos
Rendimento: 15 unidades

INGREDIENTES

- 2 xícaras de abóbora cozida e amassada (400 g)
- 1 ovo
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado (50 g)
- 1/2 xícara de farinha de arroz (60 g)
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta a gosto
- Farinha de linhaça para empanar

MODO DE PREPARO

- Misture a abóbora, ovo, queijo parmesão, farinha de arroz e alho até obter uma massa homogênea.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Forme bolinhos com a massa e passe na farinha de linhaça.
- Asse em forno preaquecido a 200°C por cerca de 25 minutos ou até dourar.

Dica:

- Sirva com um molho de tahine e limão.

CHIPS DE CENOURA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 40 Minutos
Rendimento: 20 porções

INGREDIENTES

- 3 cenouras médias cortadas em rodelas finas
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (15 ml)
- Sal e pimenta a gosto
- Ervas finas a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture as rodelas de cenoura com azeite, sal, pimenta e ervas finas.
- Distribua as rodelas em uma assadeira forrada com papel manteiga, sem sobrepor.
- Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 25 minutos ou até dourar e ficar crocante, virando na metade do tempo.

Dica:

- Sirva os chips com um molho de iogurte com ervas.

BOLINHO DE ESPINAFRE E RICOTA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 40 Minutos
Rendimento: 15 unidades

INGREDIENTES

- 2 xícaras (400 g) de espinafre cozido e picado
- 1 xícara (150 g) de ricota amassada
- 1 ovo
- 1/2 xícara (60 g) de farinha de aveia
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta a gosto
- Farinha de linhaça para empanar

MODO DE PREPARO

- Misture o espinafre, ricota, ovo, farinha de aveia e alho até obter uma massa homogênea.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Forme bolinhos com a massa e passe na farinha de linhaça.
- Asse em forno preaquecido a 200°C por cerca de 25 minutos ou até dourar.

Dica:

- Sirva os chips com um molho de iogurte com ervas.

PALITOS DE ABOBRINHA ASSADOS

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 35 Minutos
Rendimento: 16 porções

INGREDIENTES

- **2 abobrinhas cortadas em palitos**
- **1/2 xícara (50 g) de queijo parmesão ralado**
- **1/2 xícara (60 g) de farinha de amêndoas**
- **1 ovo batido**
- **Sal e pimenta a gosto**
- **Azeite para untar**

MODO DE PREPARO

- **Misture o queijo parmesão, farinha de amêndoas, sal e pimenta.**
- **Passe os palitos de abobrinha no ovo batido e depois na mistura de queijo e farinha.**
- **Coloque os palitos em uma assadeira untada.**
- **Asse em forno preaquecido a 200°C por cerca de 20 minutos ou até dourar.**

Dica:

- Sirva com molho de iogurte com limão.

BOLINHO DE GRÃO-DE-BICO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 35 Minutos
Rendimento: 15 unidades

INGREDIENTES

- 2 xícaras (400 g) de grão-de-bico cozido e amassado
- 1 ovo
- 1/2 xícara (60 g) de farinha de aveia
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 cebola picada
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha picada a gosto
- Farinha de linhaça para empanar

MODO DE PREPARO

- Misture o grão-de-bico, ovo, farinha de aveia, alho, cebola e salsinha até obter uma massa homogênea.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Forme bolinhos com a massa e passe na farinha de linhaça.
- Asse em forno preaquecido a 200°C por cerca de 25 minutos ou até dourar.

Dica:

- Sirva com molho de tahine e limão.

BOLINHO DE ATUM

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 35 Minutos
Rendimento: 15 unidades

INGREDIENTES

- 2 latas (340 g) de atum em água, escorridas
- 1 ovo
- 1/2 xícara (60 g) de farinha de aveia
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha picada a gosto
- Farinha de linhaça para empanar

MODO DE PREPARO

- Misture o atum, ovo, farinha de aveia, cebola, alho e salsinha até obter uma massa homogênea.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Forme bolinhos com a massa e passe na farinha de linhaça.
- Asse em forno preaquecido a 200°C por cerca de 25 minutos ou até dourar.

Dica:

- Sirva com molho de limão e azeite.

PASTEL DE FORNO COM LEGUMES

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 60 Minutos
Rendimento: 12 unidades

INGREDIENTES

- 2 xícaras (240 g) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (60 g) de polvilho doce
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1 ovo
- 1/2 xícara (120 ml) de água
- 1 cenoura ralada
- 1 abobrinha ralada
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite para refogar

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture a farinha de arroz, polvilho doce, óleo de coco, ovo e água até obter uma massa homogênea. Reserve.
- Em uma panela, refogue a cebola, alho, cenoura e abobrinha no azeite. Tempere com sal e pimenta. Deixe esfriar.
- Abra a massa com um rolo, corte em círculos e recheie com os legumes.
- Feche os pastéis, pressione as bordas com um garfo e coloque em uma assadeira untada.
- Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos ou até dourar.

ALMÔNDEGAS DE LENTILHA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 55 Minutos
Rendimento: 20 unidades

INGREDIENTES

- 2 xícaras (400 g) de lentilha cozida e escorrida
- 1/2 xícara (60 g) de farinha de aveia
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 cenoura ralada
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha picada a gosto
- Farinha de linhaça para empanar
- Azeite para untar

MODO DE PREPARO

- Misture a lentilha, farinha de aveia, cebola, alho e cenoura até obter uma massa homogênea.
- Tempere com sal, pimenta e salsinha.
- Forme almôndegas com a massa e passe na farinha de linhaça.
- Asse em forno preaquecido a 200°C por cerca de 30 minutos ou até dourar.

Dica:

- Sirva com molho de tomate caseiro.

CROQUETE DE COUVE-FLOR

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 50 Minutos
Rendimento: 15 unidades

INGREDIENTES

- 2 xícaras (400 g) de couve-flor cozida e amassada
- 1 ovo
- 1/2 xícara (50 g) de queijo parmesão ralado
- 1/2 xícara (60 g) de farinha de arroz
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta a gosto
- Farinha de linhaça para empanar

MODO DE PREPARO

- Misture a couve-flor, ovo, queijo parmesão, farinha de arroz e alho até obter uma massa homogênea.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Forme croquetes com a massa e passe na farinha de linhaça.
- Asse em forno preaquecido a 200°C por cerca de 25 minutos ou até dourar.

Dica:

- Sirva com molho de tahine e limão.

CHIPS DE BETERRABA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 40 Minutos
Rendimento: 15 porções

INGREDIENTES

- **3 beterrabas médias cortadas em rodelas finas**
- **1 colher de sopa (15 ml) de azeite de oliva**
- **Sal e pimenta a gosto**
- **Ervas finas a gosto**

MODO DE PREPARO

- **Em uma tigela, misture as rodelas de beterraba com azeite, sal, pimenta e ervas finas.**
- **Distribua as rodelas em uma assadeira forrada com papel manteiga, sem sobrepor.**
- **Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 25 minutos ou até dourar e ficar crocante, virando na metade do tempo.**

Dica:

- Sirva os chips com um molho de iogurte com ervas.

BOLINHO DE ABOBRINHA COM QUEIJO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 40 Minutos
Rendimento: 15 unidades

INGREDIENTES

- 2 xícaras (400 g) de abobrinha ralada
- 1 xícara (120 g) de queijo muçarela ralado
- 1 ovo
- 1/2 xícara (60 g) de farinha de aveia
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta a gosto
- Farinha de linhaça para empanar

MODO DE PREPARO

- Misture a abobrinha, queijo muçarela, ovo, farinha de aveia e alho até obter uma massa homogênea.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Forme bolinhos com a massa e passe na farinha de linhaça.
- Asse em forno preaquecido a 200°C por cerca de 25 minutos ou até dourar.

PASTAS E PATÊS

PASTA DE ALHO PORÓ

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 Minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 2 alhos-porós médios
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Suco de 1 limão
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Lave e corte os alhos-porós em rodelas finas.
- Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho-poró até ficar macio.
- Deixe esfriar e coloque no processador de alimentos ou no liquidificador.
- Adicione suco de limão, alho picado, sal e pimenta.
- Processe até obter uma pasta cremosa e homogênea.

Dica:

- Sirva com pão integral torrado para um lanche saudável.

PASTA DE ABACATE COM LIMÃO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 Minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 2 abacates maduros
- Suco de 1 limão
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Amasse os abacates com um garfo até obter uma consistência cremosa.
- Adicione o suco de limão, alho picado, sal e pimenta.
- Misture bem todos os ingredientes até obter uma pasta homogênea.

Dica:

- Adicione coentro fresco picado para um sabor extra.

PASTA DE GRÃO-DE-BICO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 Minutos
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara (240 g) de grão-de-bico cozido
- 2 colheres (sopa) de tahine
- Suco de 1 limão
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Coloque o grão-de-bico, tahine, suco de limão, alho picado, azeite, sal e pimenta no processador de alimentos.
- Bata até obter uma pasta cremosa e homogênea.
- Ajuste o tempero a gosto.

Dica:

- Adicione uma pitada de cominho para um toque diferente.

PASTA DE BERINJELA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 Minutos
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 2 berinjelas médias
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Suco de 1 limão
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 200°C.
- Corte as berinjelas ao meio e coloque-as em uma assadeira, com a parte cortada para cima.
- Asse por 30 minutos até que a polpa esteja macia.
- Retire a polpa das berinjelas com uma colher e coloque no processador de alimentos.
- Adicione o azeite, suco de limão, alho picado, sal e pimenta.
- Bata até obter uma pasta cremosa e homogênea.

Dica:

- Sirva com uma pitada de páprica por cima para um sabor extra.

PASTA DE TOMATE SECO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 Minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara (240 g) de tomate seco
- 1/2 xícara (120 ml) de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Coloque o tomate seco, azeite, alho picado, sal e pimenta no processador de alimentos.
- Bata até obter uma pasta homogênea.
- Ajuste o tempero a gosto.

Dica:

- Adicione manjericão fresco para um sabor mais intenso.

PASTA DE FEIJÃO BRANCO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 Minutos
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara (240 g) de feijão branco cozido
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Suco de 1 limão
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Coloque o feijão branco, azeite, suco de limão, alho picado, sal e pimenta no processador de alimentos.
- Bata até obter uma pasta cremosa e homogênea.
- Ajuste o tempero a gosto.

Dica:

- Adicione uma pitada de tomilho seco para um sabor extra.

PASTA DE CENOURA COM GENGIBRE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 Minutos
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- **2 cenouras médias cozidas**
- **1 colher (sopa) de gengibre ralado**
- **2 colheres (sopa) de azeite de oliva**
- **Suco de 1 limão**
- **Sal e pimenta a gosto**

MODO DE PREPARO

- **Coloque as cenouras cozidas, gengibre ralado, azeite, suco de limão, sal e pimenta no processador de alimentos.**
- **Bata até obter uma pasta homogênea.**
- **Ajuste o tempero a gosto.**

Dica:

- Adicione uma pitada de curry em pó para um sabor mais exótico.

PASTA DE ERVILHA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 Minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara (240 g) de ervilhas cozidas
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Suco de 1 limão
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Coloque as ervilhas, azeite, suco de limão, alho picado, sal e pimenta no processador de alimentos ou no liquidificador.
- Processe até obter uma pasta cremosa e homogênea.
- Ajuste o tempero a gosto.

Dica:

- Adicione hortelã picada para um sabor fresco.

PASTA DE ALHO E ERVAS

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 Minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara (240 g) de ricota
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- 1/4 xícara (60 ml) de ervas frescas picadas (salsinha, cebolinha, manjericão)
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Coloque a ricota, azeite, alho picado, ervas frescas, sal e pimenta no processador de alimentos ou no liquidificador.
- Processe até obter uma pasta homogênea.
- Ajuste o tempero a gosto.

Dica:

- Adicione nozes picadas para um toque crocante.

PASTA DE PIMENTÃO ASSADO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 Minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 2 pimentões vermelhos
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 200°C.
- Coloque os pimentões em uma assadeira e asse por 20-25 minutos, até que a pele esteja ligeiramente queimada e soltando.
- Retire os pimentões do forno, coloque-os em uma tigela e cubra com plástico filme por 10 minutos para que o vapor ajude a soltar a pele.
- Retire a pele, as sementes e corte os pimentões em pedaços.
- Coloque os pimentões assados, azeite, alho picado, suco de limão, sal e pimenta no processador de alimentos ou no liquidificador.
- Processe até obter uma pasta cremosa e homogênea.
- Ajuste o tempero a gosto.

PASTA DE ABOBRINHA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 Minutos
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 2 abobrinhas médias cozidas
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Coloque as abobrinhas cozidas, azeite, alho picado, suco de limão, sal e pimenta no processador de alimentos ou no liquidificador.
- Processe até obter uma pasta homogênea.
- Ajuste o tempero a gosto.

Dica:

- Adicione hortelã picada para um sabor fresco.

PASTA DE BETERRABA

Dificuldade: fácil
Tempo de Preparo: 15 Minutos
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- **2 beterrabas médias cozidas**
- **2 colheres (sopa) de azeite de oliva**
- **Suco de 1 limão**
- **1 dente de alho picado**
- **Sal e pimenta a gosto**

MODO DE PREPARO

- **Coloque as beterrabas cozidas, azeite, suco de limão, alho picado, sal e pimenta no processador de alimentos ou no liquidificador.**
- **Processe até obter uma pasta cremosa e homogênea.**
- **Ajuste o tempero a gosto.**

Dica:

- Sirva com uma pitada de endro fresco.

PASTA DE TOFU COM ERVAS

Dificuldade: fácil
Tempo de Preparo: 20 Minutos
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- **200 g de tofu**
- **2 colheres (sopa) de azeite de oliva**
- **Suco de 1 limão**
- **1/4 xícara (60 ml) de ervas frescas picadas (salsinha, cebolinha, manjericão)**
- **Sal e pimenta a gosto**

MODO DE PREPARO

- **Coloque o tofu, azeite, suco de limão, ervas frescas, sal e pimenta no processador de alimentos ou no liquidificador.**
- **Processe até obter uma pasta homogênea.**
- **Ajuste o tempero a gosto.**

Dica:

- Adicione alho assado para um sabor mais profundo.

PASTA DE LENTILHA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 Minutos
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara (240 g) de lentilhas cozidas
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Suco de 1 limão
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Coloque as lentilhas cozidas, azeite, suco de limão, alho picado, sal e pimenta no processador de alimentos ou no liquidificador.
- Processe até obter uma pasta cremosa e homogênea.
- Ajuste o tempero a gosto.

Dica:

- Adicione uma pitada de cominho para um sabor extra.

PATÊ DE FRANGO

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 20 Minutos
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 1 peito de frango cozido e desfiado (200 g)
- 2 colheres (sopa) de requeijão light
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Coloque o frango desfiado em uma tigela.
- Adicione o requeijão, suco de limão, alho picado, sal e pimenta.
- Misture bem todos os ingredientes até obter um patê homogêneo.

Dica:

- Adicione cenoura ralada para um toque crocante.

PATÊ DE RICOTA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 Minutos
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara (240 g) de ricota amassada
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Coloque a ricota amassada em uma tigela.
- Adicione o azeite, suco de limão, alho picado, sal e pimenta.
- Misture bem todos os ingredientes até obter um patê homogêneo.

Dica:

- Adicione ervas frescas picadas, como manjericão ou orégano.

PATÊ DE AZEITONA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 Minutos
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara (240 g) de azeitonas verdes sem caroço
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Coloque as azeitonas, azeite, alho picado, suco de limão, sal e pimenta no processador de alimentos ou no liquidificador.
- Processe até obter uma pasta homogênea.
- Ajuste o tempero a gosto.

Dica:

- Adicione orégano fresco para um sabor mais intenso.

PATÊ DE TOMATE SECO

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 12 Minutos
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara (240 g) de tomate seco
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Coloque o tomate seco, azeite, alho picado, suco de limão, sal e pimenta no processador de alimentos ou no liquidificador.
- Processe até obter uma pasta homogênea.
- Ajuste o tempero a gosto.

Dica:

- Adicione manjericão fresco para um sabor mais intenso.

PATÊ DE CENOURA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 12 Minutos
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 2 cenouras médias cozidas e picadas
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Coloque as cenouras cozidas, azeite, alho picado, suco de limão, sal e pimenta no processador de alimentos ou no liquidificador.
- Processe até obter uma pasta homogênea.
- Ajuste o tempero a gosto.

Dica:

- Adicione uma pitada de gengibre ralado para um sabor extra.

PATÊ DE ESPINAFRE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 Minutos
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara (240 g) de espinafre cozido e picado
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Coloque o espinafre, azeite, alho picado, suco de limão, sal e pimenta no processador de alimentos ou no liquidificador.
- Processe até obter uma pasta homogênea.
- Ajuste o tempero a gosto.

Dica:

- Adicione um pouco de cream cheese light para um toque cremoso.

BISCOITOS E CRACKERS

BISCOITOS DE GERGELIM

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 30 Minutos
Rendimento: 20 unidades

INGREDIENTES

- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara (35 g) de sementes de gergelim
- 1/4 xícara (50 g) de xilitol
- 1/4 xícara (60 ml) de óleo de coco
- 1 ovo
- 1/2 colher de chá (2,5 g) de fermento em pó
- 1/2 colher de chá (2,5 g) de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
- Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, sementes de gergelim, xilitol e fermento em pó.
- Adicione o óleo de coco, ovo e essência de baunilha à mistura seca e mexa até obter uma massa homogênea.
- Modele a massa em pequenas bolas e achate-as levemente na assadeira.
- Asse por 12-15 minutos ou até que os biscoitos estejam dourados nas bordas.
- Deixe esfriar completamente antes de servir.

BISCOITOS DE COCO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 25 Minutos
Rendimento: 18 unidades

INGREDIENTES

- 1 xícara (100 g) de coco ralado sem açúcar
- 1/2 xícara (60 g) de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara (50 g) de xilitol
- 1/4 xícara (60 ml) de óleo de coco
- 2 ovos
- 1 colher de chá (5 g) de fermento em pó
- 1/2 colher de chá (2,5 g) de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
- Em uma tigela, misture o coco ralado, farinha de amêndoas, xilitol e fermento em pó.
- Adicione o óleo de coco, ovos e essência de baunilha à mistura seca e mexa até obter uma massa homogênea.
- Modele a massa em pequenas bolas e achate-as levemente na assadeira.
- Asse por 10-12 minutos ou até que os biscoitos estejam dourados nas bordas.
- Deixe esfriar completamente antes de servir.

BISCOITOS DE AMÊNDOAS

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 30 Minutos
Rendimento: 20 unidades

INGREDIENTES

- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara (50 g) de xilitol
- 1/4 xícara (60 ml) de óleo de coco
- 1 ovo
- 1 colher de chá (5 g) de fermento em pó
- 1/2 colher de chá (2,5 g) de essência de amêndoas

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
- Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, xilitol e fermento em pó.
- Adicione o óleo de coco, ovo e essência de amêndoas à mistura seca e mexa até obter uma massa homogênea.
- Modele a massa em pequenas bolas e achate-as levemente na assadeira.
- Asse por 12-15 minutos ou até que os biscoitos estejam dourados nas bordas.
- Deixe esfriar completamente antes de servir.

CRACKERS DE LINHAÇA

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 49 Minutos
Rendimento: 30 unidades

INGREDIENTES

- 1 xícara (150 g) de sementes de linhaça
- 1/4 xícara (60 ml) de água
- 1/4 xícara (30 g) de farinha de amêndoas
- 1/2 colher de chá (2,5 g) de sal
- 1 colher de sopa (15 ml) de azeite de oliva
- 1/2 colher de chá (2,5 g) de alho em pó

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
- Em uma tigela, misture as sementes de linhaça e água e deixe descansar por 15 minutos até formar um gel.
- Adicione a farinha de amêndoas, sal, azeite de oliva e alho em pó à mistura de linhaça e mexa bem.
- Espalhe a mistura uniformemente na assadeira, formando uma camada fina.
- Asse por 20-25 minutos ou até que os crackers estejam crocantes e dourados.
- Deixe esfriar completamente antes de cortar em pedaços e servir.

CRACKERS DE QUEIJO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 30 Minutos
Rendimento: 25 unidades

INGREDIENTES

- 1 xícara (120 g) de queijo parmesão ralado
- 1/2 xícara (60 g) de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara (60 ml) de água
- 1/4 xícara (60 ml) de azeite de oliva
- 1 colher de chá (5 g) de fermento em pó
- 1/2 colher de chá (2,5 g) de sal

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
- Em uma tigela, misture o queijo parmesão, farinha de amêndoas, fermento em pó e sal.
- Adicione a água e o azeite de oliva à mistura seca e mexa bem até obter uma massa homogênea.
- Espalhe a massa uniformemente na assadeira, formando uma camada fina.
- Asse por 20-25 minutos ou até que os crackers estejam crocantes e dourados.
- Deixe esfriar completamente antes de cortar em pedaços e servir.

BISCOITOS DE AMÊNDOAS COM GOTAS DE CHOCOLATE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 30 Minutos
Rendimento: 20 unidades

INGREDIENTES

- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara (50 g) de xilitol
- 1/4 xícara (60 ml) de óleo de coco
- 1 ovo
- 1 colher de chá (5 g) de fermento em pó
- 1/2 colher de chá (2,5 g) de essência de baunilha
- 1/4 xícara (45 g) de gotas de chocolate amargo

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
- Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, xilitol e fermento em pó.
- Adicione o óleo de coco, ovo e essência de baunilha à mistura seca e mexa até obter uma massa homogênea.
- Incorpore as gotas de chocolate à massa.
- Modele a massa em pequenas bolas e achate-as levemente na assadeira.
- Asse por 12-15 minutos ou até que os biscoitos estejam dourados nas bordas.
- Deixe esfriar completamente antes de servir.

CRACKERS DE LINHAÇA E CHIA

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 30 Minutos
Rendimento: 30 unidades

INGREDIENTES

- 1/2 xícara (70 g) de sementes de linhaça
- 1/2 xícara (70 g) de sementes de chia
- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara (60 ml) de água
- 1/4 xícara (60 ml) de azeite de oliva
- 1 colher de chá (5 g) de sal
- 1 colher de chá (5 g) de alho em pó

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
- Em uma tigela, misture as sementes de linhaça, sementes de chia e farinha de amêndoas.
- Adicione a água, azeite de oliva, sal e alho em pó à mistura seca e mexa bem.
- Espalhe a mistura uniformemente na assadeira, formando uma camada fina.
- Asse por 20-25 minutos ou até que os crackers estejam crocantes e dourados.
- Deixe esfriar completamente antes de cortar em pedaços e servir.

BISCOITOS DE COCO COM LIMÃO

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 25 Minutos
Rendimento: 18 unidades

INGREDIENTES

- 1 xícara (100 g) de coco ralado sem açúcar
- 1/2 xícara (60 g) de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara (50 g) de xilitol
- 1/4 xícara (60 ml) de óleo de coco
- 2 ovos
- 1 colher de chá (5 g) de fermento em pó
- Raspas de 1 limão

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
- Em uma tigela, misture o coco ralado, farinha de amêndoas, xilitol e fermento em pó.
- Adicione o óleo de coco, ovos e raspas de limão à mistura seca e mexa até obter uma massa homogênea.
- Modele a massa em pequenas bolas e achate-as levemente na assadeira.
- Asse por 10-12 minutos ou até que os biscoitos estejam dourados nas bordas.
- Deixe esfriar completamente antes de servir.

CRACKERS DE QUINOA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 35 Minutos
Rendimento: 25 unidades

INGREDIENTES

- 1 xícara (180 g) de quinoa cozida
- 1/4 xícara (60 ml) de água
- 1/4 xícara (60 ml) de azeite de oliva
- 1/2 xícara (60 g) de farinha de amêndoas
- 1 colher de chá (5 g) de sal
- 1 colher de chá (5 g) de alecrim seco

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
- Em uma tigela, misture a quinoa cozida, água e azeite de oliva.
- Adicione a farinha de amêndoas, sal e alecrim seco à mistura e mexa bem.
- Espalhe a massa uniformemente na assadeira, formando uma camada fina.
- Asse por 25-30 minutos ou até que os crackers estejam crocantes e dourados.
- Deixe esfriar completamente antes de cortar em pedaços e servir.

BISCOITOS DE AMÊNDOAS E LARANJA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 35 Minutos
Rendimento: 20 unidades

INGREDIENTES

- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara (50 g) de xilitol
- 1/4 xícara (60 ml) de óleo de coco
- 1 ovo
- 1 colher de chá (5 g) de fermento em pó
- Raspas de 1 laranja
- Suco de 1/2 laranja

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga.
- Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, xilitol e fermento em pó.
- Adicione o óleo de coco, ovo, raspas de laranja e suco de laranja à mistura seca e mexa até obter uma massa homogênea.
- Modele a massa em pequenas bolas e achate-as levemente na assadeira.
- Asse por 12-15 minutos ou até que os biscoitos estejam dourados nas bordas.
- Deixe esfriar completamente antes de servir.

Receitas

ALMOÇO

PEITO DE FRANGO GRELHADO COM ERVAS

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 25 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 4 peitos de frango sem osso e sem pele
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Suco de 1 limão
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (sopa) de ervas finas (tomilho, alecrim, sálvia)
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Tempere os peitos de frango com sal, pimenta, alho, ervas finas e suco de limão. Deixe marinar por 15 minutos.
- Aqueça o azeite em uma frigideira grande.
- Grelhe os peitos de frango por 5-7 minutos de cada lado, ou até que estejam cozidos e dourados.
- Sirva quente, acompanhado de salada ou legumes grelhados.

Dica:

- Para um sabor extra, adicione um fio de azeite trufado sobre o frango antes de servir.

FRANGO AO MOLHO DE CHAMPIGNON

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 40 Minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 500 g de filé de frango
- 200 g de champignon fatiado
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 200 ml de creme de leite light
- 1/2 xícara (120 ml) de caldo de galinha
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Dica:

- Para um toque especial, adicione uma pitada de noz-moscada ao molho.

MODO DE PREPARO

- Tempere o frango com sal e pimenta.
- Em uma frigideira, aqueça o azeite e doure os filés de frango dos dois lados. Reserve.
- Na mesma frigideira, adicione a cebola e o alho, refogando até dourar.
- Acrescente o champignon e refogue por mais alguns minutos.
- Adicione o caldo de galinha e o creme de leite, mexendo bem.
- Coloque os filés de frango de volta na frigideira e deixe cozinhar por mais 10 minutos.
- Ajuste o sal e a pimenta.
- Sirva quente.

PEITO DE FRANGO RECHEADO COM ESPINAFRE E QUEIJO

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 40 Minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- **4 peitos de frango sem osso e sem pele**
- **2 xícaras (50 g) de espinafre fresco**
- **1 xícara (100 g) de queijo mussarela ralado**
- **2 dentes de alho picados**
- **2 colheres (sopa) de azeite de oliva**
- **Sal e pimenta a gosto**

Dica:

- Para um sabor extra, adicione tomates secos picados ao recheio de espinafre e queijo.

MODO DE PREPARO

- **Preaqueça o forno a 180°C.**
- **Em uma frigideira, aqueça uma colher de sopa de azeite e refogue o alho até dourar. Adicione o espinafre e cozinhe até murchar. Reserve.**
- **Corte os peitos de frango ao meio, formando um bolso.**
- **Recheie cada peito de frango com espinafre e queijo mussarela.**
- **Feche com palitos de dente para segurar o recheio.**
- **Aqueça o restante do azeite em uma frigideira e doure os peitos de frango de ambos os lados.**
- **Transfira para uma assadeira e leve ao forno por 20 minutos, ou até que o frango esteja completamente cozido.**
- **Sirva quente.**

ALMÔNDEGAS DE PERU

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 35 Minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 500 g de carne moída de peru
- 1 cebola ralada
- 1 dente de alho picado
- 1 ovo
- 1/4 xícara (30 g) de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara (25 g) de queijo parmesão ralado
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva

Dica:

- Para almôndegas ainda mais saborosas, adicione uma colher de chá de molho inglês à mistura de carne.

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture a carne de peru, cebola, alho, ovo, farinha de amêndoas, queijo parmesão, salsinha, sal e pimenta.
- Forme pequenas almôndegas com as mãos.
- Aqueça o azeite em uma frigideira grande e doure as almôndegas por todos os lados.
- Transfira as almôndegas para uma assadeira e leve ao forno preaquecido a 180°C por 15 minutos.
- Sirva quente, acompanhadas de molho de tomate caseiro ou legumes.

FILÉ DE SALMÃO COM ERVAS

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 30 Minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 4 filés de salmão (cerca de 150 g cada)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Suco de 1 limão
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (sopa) de alecrim fresco picado
- 1 colher (sopa) de tomilho fresco picado
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Tempere os filés de salmão com sal, pimenta, alho, alecrim, tomilho e suco de limão. Deixe marinar por 15 minutos.
- Aqueça o azeite em uma frigideira grande.
- Grelhe os filés de salmão por 3-4 minutos de cada lado, ou até que estejam cozidos e dourados.
- Sirva quente, acompanhado de legumes grelhados ou salada.

Dica:

- Para um toque de sabor, adicione raspas de limão à marinada.

LASANHA DE ABOBRINHA

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 50 Minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 2 abobrinhas grandes cortadas em fatias finas
- 500 g de carne moída magra
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 xícaras (480 ml) de molho de tomate caseiro
- 1 xícara (240 g) de ricota
- 1 xícara (100 g) de queijo mussarela ralado
- 1/4 xícara (25 g) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourar.
- Adicione a carne moída e cozinhe até que esteja completamente dourada.
- Acrescente o molho de tomate, sal e pimenta, e cozinhe por mais 10 minutos. Reserve.
- Em um refratário, monte a lasanha alternando camadas de abobrinha, carne moída, ricota e mussarela.
- Finalize com uma camada de queijo parmesão.
- Leve ao forno por cerca de 30 minutos, ou até que a lasanha esteja borbulhando e dourada.
- Sirva quente.

Dica:

- Para evitar que a lasanha fique aguada, salpique as fatias de abobrinha com sal e deixe-as descansar por 10 minutos antes de montar a lasanha.

QUIBE DE QUINOA

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 45 Minutos
Rendimento: 7 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara (170 g) de quinoa
- 500 g de carne moída magra
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 tomate picado
- 1/4 xícara (15 g) de hortelã fresca picada
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Suco de 1 limão

Dica:

- Para um toque especial, adicione pinhões ou amêndoas picadas à mistura de carne e quinoa antes de assar.

MODO DE PREPARO

- Cozinhe a quinoa conforme as instruções da embalagem e reserve.
- Em uma tigela grande, misture a carne moída, cebola, alho, tomate, hortelã, azeite, sal, pimenta e suco de limão.
- Adicione a quinoa cozida à mistura de carne e mexa bem.
- Transfira a mistura para uma assadeira untada, pressionando bem para compactar.
- Asse em forno preaquecido a 180°C por 30 minutos, ou até dourar.
- Sirva quente, acompanhado de uma salada fresca.

FILÉ DE PEIXE AO MOLHO DE LIMÃO

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 45 Minutos
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 4 filés de peixe branco (cerca de 150 g cada)
- Suco de 2 limões
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- Sal e pimenta a gosto

MOLHO

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo ou amido de milho
- 1 xícara (240 ml) de leite desnatado ou vegetal
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto
- 1/4 xícara (25 g) de queijo parmesão ralado (opcional)

MODO DE PREPARO

- Tempere os filés de peixe com sal, pimenta, alho e suco de limão. Deixe marinar por 15 minutos.
- Aqueça o azeite em uma frigideira grande.
- Grelhe os filés de peixe por 3-4 minutos de cada lado, ou até que estejam cozidos e dourados. Reserve.

MOLHO PREPARO

- Em uma panela, derreta a manteiga em fogo médio.
- Adicione a farinha de trigo ou amido de milho e mexa bem até formar uma pasta (roux).
- Aos poucos, adicione o leite, mexendo sempre para evitar grumos, até obter uma consistência cremosa.
- Acrescente o suco de limão, sal, pimenta e queijo parmesão (se estiver usando). Misture bem.
- Cozinhe por mais 2-3 minutos até o molho engrossar.

MONTAGEM

- Coloque os filés de peixe em uma travessa e regue com o molho cremoso de limão.
- Polvilhe com salsinha picada.
- Sirva quente, acompanhado de salada ou legumes grelhados.

RISOTO DE ABÓBORA COM ESPINAFRE

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 40 Minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara (200 g) de arroz arbóreo
- 2 xícaras (480 ml) de caldo de legumes
- 1 xícara (240 ml) de vinho branco seco
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara (240 g) de purê de abóbora
- 1 xícara (50 g) de espinafre fresco
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1/4 xícara (25 g) de queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourar.
- Adicione o arroz arbóreo e refogue por alguns minutos.
- Acrescente o vinho branco e cozinhe até evaporar.
- Aos poucos, adicione o caldo de legumes, mexendo constantemente, até que o arroz esteja al dente.
- Misture o purê de abóbora e o espinafre, cozinhando até que o espinafre esteja murcho.
- Adicione o queijo parmesão, sal e pimenta a gosto.
- Sirva quente.

ENSOPADO DE LEGUMES COM FRANGO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 50 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 500 g de peito de frango em cubos
- 2 cenouras cortadas em rodelas
- 2 batatas doces cortadas em cubos
- 1 abobrinha cortada em rodelas
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 lata (400 g) de tomates pelados
- 4 xícaras (960 ml) de caldo de galinha
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher (chá) de tomilho seco
- 1 folha de louro

MODO DE PREPARO

- Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem macios.
- Adicione o frango e cozinhe até dourar.
- Acrescente as cenouras, batatas, abobrinha e tomates pelados.
- Despeje o caldo de galinha, tempere com sal, pimenta, tomilho e a folha de louro.
- Deixe cozinhar em fogo médio por 30 minutos ou até os legumes estarem macios e o frango cozido.
- Sirva quente, acompanhado de arroz integral ou quinoa.

CARNE ASSADA COM LEGUMES

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 90 minutos
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 1,5 kg de carne bovina (picanha ou alcatra)
- 4 batatas cortadas em rodelas
- 3 cenouras cortadas em rodelas
- 2 cebolas cortadas em rodelas
- 2 dentes de alho picados
- 1/4 xícara (60 ml) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher (chá) de alecrim seco
- 1 colher (chá) de tomilho seco
- 1 xícara (240 ml) de caldo de carne

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Tempere a carne com sal, pimenta, alho, alecrim e tomilho.
- Em uma assadeira, coloque a carne no centro e distribua os legumes ao redor.
- Regue com azeite e caldo de carne.
- Cubra com papel alumínio e asse por 1 hora.
- Retire o papel alumínio e asse por mais 30 minutos, ou até a carne estar dourada e os legumes macios.
- Sirva quente, acompanhado de salada verde.

CARNE DE PANELA COM LEGUMES

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 1 hora
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 500 g de carne de panela (acém ou músculo)
- 2 batatas cortadas em cubos
- 2 cenouras cortadas em rodelas
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 lata (400 g) de tomate pelado
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 xícara (240 ml) de caldo de carne
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma panela de pressão, aqueça o azeite e doure a carne.
- Adicione a cebola e o alho, refogando até dourar.
- Acrescente o tomate pelado, batatas, cenouras, caldo de carne, sal e pimenta.
- Tampe a panela e cozinhe por 30 minutos após pegar pressão.
- Libere a pressão com cuidado, abra a panela e verifique se a carne está macia.
- Sirva quente, acompanhado de arroz integral ou purê de batatas.

Dica:

- Para um sabor adicional, adicione uma folha de louro e um ramo de alecrim ao cozimento.

MACARRÃO DE ABOBRINHA COM PESTO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 4 abobrinhas médias, cortadas em espiral (zoodles)
- 1 xícara (240 ml) de molho pesto
- 1/4 xícara (30 g) de nozes picadas
- 1/4 xícara (25 g) de queijo parmesão ralado
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Aqueça o azeite em uma frigideira grande.
- Adicione os zoodles e cozinhe por 2-3 minutos até ficarem ligeiramente macios.
- Misture o molho pesto e cozinhe por mais 2 minutos, mexendo bem.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Sirva com nozes picadas e queijo parmesão ralado por cima.

Dica:

- Para um toque crocante, adicione sementes de girassol tostadas por cima

FRANGO À PARMEGIANA LIGHT

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 45 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 4 filés de peito de frango
- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara (50 g) de queijo parmesão ralado
- 2 ovos batidos
- 2 xícaras (480 ml) de molho de tomate caseiro sem açúcar
- 1 xícara (100 g) de queijo mussarela light ralado
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Salsa picada para decorar

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Tempere os filés de frango com sal e pimenta.
- Passe cada filé na farinha de amêndoas, depois nos ovos batidos e, em seguida, no queijo parmesão ralado.
- Em uma frigideira grande, aqueça o azeite e doure os filés de frango de ambos os lados.
- Coloque os filés em uma assadeira e cubra com o molho de tomate.
- Polvilhe o queijo mussarela por cima.
- Asse no forno por 20 minutos, ou até o queijo estar derretido e dourado.
- Sirva quente, decorado com salsa picada e acompanhado de legumes grelhados.

STROGONOFF DE CARNE

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 40 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 500 g de filé mignon em tiras
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara (240 ml) de creme de leite fresco
- 1/2 xícara (120 ml) de molho de tomate
- 1 xícara (100 g) de champignons fatiados
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 colher (sopa) de molho inglês
- Sal e pimenta a gosto
- Salsa picada para decorar

MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira grande, aqueça o azeite e doure a carne. Retire e reserve.
- Na mesma frigideira, refogue a cebola e o alho até ficarem macios.
- Adicione os champignons e cozinhe por 5 minutos.
- Acrescente o molho de tomate, mostarda, molho inglês, sal e pimenta.
- Devolva a carne à frigideira e misture bem.
- Adicione o creme de leite e cozinhe por mais 5 minutos.
- Sirva quente, decorado com salsa picada e acompanhado de arroz integral ou purê de batata-doce.

STROGONOFF DE FRANGO SAUDÁVEL

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 40 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 500 g de peito de frango em cubos
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara (240 ml) de creme de leite fresco ou creme de leite de castanha de caju
- 1/2 xícara (120 ml) de molho de tomate caseiro sem açúcar
- 1/2 xícara (120 ml) de água
- 1 xícara (100 g) de cogumelos fatiados
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de mostarda dijon
- 1 colher (sopa) de molho inglês
- Sal e pimenta a gosto
- Salsa picada para decorar

MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira grande, aqueça o azeite e doure os cubos de frango. Retire e reserve.
- Na mesma frigideira, refogue a cebola e o alho até ficarem macios.
- Adicione os cogumelos e cozinhe por 5 minutos.
- Acrescente o molho de tomate, mostarda, molho inglês, sal e pimenta. Misture bem.
- Adicione o frango de volta à frigideira e misture.
- Adicione o creme de leite e a água, mexendo até ficar homogêneo.
- Cozinhe em fogo baixo por 10 minutos, ou até o frango estar bem cozido e o molho engrossar.
- Sirva quente, decorado com salsa picada e acompanhado de arroz integral ou purê de batata-doce.

FRANGO GRELHADO COM MOLHO DE MOSTARDA E MEL

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 30 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- **4 filés de peito de frango**
- **2 colheres (sopa) de mostarda dijon**
- **2 colheres (sopa) de mel**
- **1 colher (sopa) de azeite de oliva**
- **Suco de 1 limão**
- **Sal e pimenta a gosto**
- **1 colher (sopa) de salsa picada**

MODO DE PREPARO

- **Tempere os filés de frango com sal e pimenta.**
- **Em uma tigela, misture a mostarda, mel, azeite e suco de limão.**
- **Aqueça uma grelha ou frigideira em fogo médio-alto.**
- **Grelhe os filés de frango por 5-7 minutos de cada lado, ou até estarem cozidos.**
- **Retire do fogo e pincele com a mistura de mostarda e mel.**
- **Sirva quente, decorado com salsa picada e acompanhado de legumes grelhados.**

Dica:

- Para um sabor extra, adicione uma pitada de alho em pó à mistura de mostarda e mel.

FRANGO AO MOLHO DE LARANJA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 40 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 4 filés de peito de frango
- 1 xícara (240 ml) de suco de laranja natural
- 1 colher (sopa) de raspas de laranja
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher (chá) de tomilho seco
- 1 colher (sopa) de amido de milho

MODO DE PREPARO

- Tempere os filés de frango com sal, pimenta e tomilho.
- Em uma frigideira grande, aqueça o azeite e doure os filés de frango dos dois lados. Retire e reserve.
- Na mesma frigideira, refogue a cebola e o alho até dourarem.
- Adicione o suco de laranja, raspas de laranja e amido de milho. Misture bem.
- Devolva os filés de frango à frigideira e cozin

Dica:

- Para um toque extra de sabor, adicione uma pitada de gengibre ralado ao molho.

BIFE À ROLÊ

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 50 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 4 bifes de carne bovina
- 1 cenoura cortada em tiras
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 4 fatias de bacon
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara (240ml) de molho de tomate
- Sal e pimenta a gosto
- Palitos de dente para prender

MODO DE PREPARO

- Tempere os bifes com sal e pimenta.
- Sobre cada bife, coloque tiras de cenoura, pimentão e uma fatia de bacon.
- Enrole os bifes e prenda com palitos de dente.
- Em uma panela, refogue a cebola e o alho.
- Adicione os bifes enrolados e doure de todos os lados.
- Acrescente o molho de tomate e cozinhe em fogo baixo até os bifes estarem cozidos.
- Sirva quente.

Dica:

- Acompanhe com purê de batata-doce para um jantar completo.

FRANGO AO CURRY COM COCO

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 40 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 500 g de peito de frango em cubos
- 1 xícara (240 ml) de leite de coco
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de curry em pó
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Coentro fresco picado para decorar

MODO DE PREPARO

- Tempere os cubos de frango com sal, pimenta, curry e cominho.
- Em uma frigideira grande, aqueça o azeite e doure os cubos de frango. Retire e reserve.
- Na mesma frigideira, refogue a cebola e o alho até dourarem.
- Adicione o leite de coco e misture bem.
- Devolva os cubos de frango à frigideira e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos, ou até o molho engrossar.
- Sirva quente, decorado com coentro fresco e acompanhado de arroz integral ou quinoa.

ROLINHOS DE FRANGO COM LEGUMES

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 50 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 4 peitos de frango
- 1 cenoura cortada em tiras finas
- 1 abobrinha cortada em tiras finas
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras finas
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher (chá) de orégano seco
- 1 xícara (240 ml) de caldo de galinha

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Tempere os peitos de frango com sal, pimenta e orégano.
- Coloque algumas tiras de cenoura, abobrinha e pimentão no centro de cada peito de frango.
- Enrole os peitos de frango e prenda com palitos de dente.
- Em uma frigideira, aqueça o azeite e doure os rolinhos de frango de todos os lados.
- Coloque os rolinhos em uma assadeira e adicione o caldo de galinha.
- Asse por 25-30 minutos, ou até o frango estar completamente cozido.
- Sirva quente, acompanhado de salada verde ou purê de batata-doce.

FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO DE MARACUJÁ

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 40 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 4 filés de tilápia
- 1 xícara (240 ml) de suco de maracujá natural
- Polpa de 2 maracujás
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher (chá) de mel (opcional)
- 1 colher (sopa) de coentro fresco picado

Dica:

- Para um sabor extra, adicione uma pitada de pimenta-do-reino moída na hora ao molho.

MODO DE PREPARO

- Tempere os filés de tilápia com sal e pimenta.
- Em uma frigideira grande, aqueça o azeite e doure os filés de tilápia dos dois lados. Retire e reserve.
- Na mesma frigideira, refogue a cebola e o alho até dourarem.
- Adicione o suco de maracujá, a polpa dos maracujás e o mel (se estiver usando). Misture bem.
- Devolva os filés de tilápia à frigideira e cozinhe em fogo baixo por 10 minutos, ou até o molho engrossar.
- Sirva quente, decorado com coentro fresco e acompanhado de arroz integral ou quinoa

LASANHA DE FRANGO SAUDÁVEL

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 40 minutos
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 500 g de peito de frango desfiado
- 2 abobrinhas médias, cortadas em fatias finas no sentido do comprimento
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 xícaras (480 ml) de molho de tomate caseiro sem açúcar
- 1/2 xícara (120 g) de ricota
- 1 xícara (100 g) de queijo mussarela light ralado
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher (sopa) de manjericão fresco picado

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Em uma frigideira grande, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem macios.
- Adicione o frango desfiado e cozinhe por alguns minutos. Tempere com sal e pimenta.
- Misture o molho de tomate e deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos.
- Em uma forma de lasanha, faça camadas alternadas de abobrinha, frango com molho, e ricota.
- Finalize com uma camada de abobrinha e polvilhe o queijo mussarela por cima.
- Asse no forno por 30 minutos ou até a lasanha estar bem quente e o queijo derretido e dourado.

LASANHA DE REPOLHO COM CARNE MOÍDA

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 60 minutos
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 1 repolho
- 4 cenouras
- 2 cebolas (1½ cebolas devem estar picadas)
- 500 g de carne moída
- ½ pimentão verde picado
- 2 tomates picados
- 4 dentes de alho amassados
- Azeite de oliva a gosto
- Sal a gosto
- Queijo parmesão ralado a gosto
- Água

MODO DE PREPARO

- Cozinhe as folhas de repolho em uma panela com água até que elas amoleçam. Reserve.
- Em outra panela com água, cozinhe as cenouras e metade de uma cebola até que elas fiquem macias. Feito isso, bata-as no liquidificador.
- Refogue metade de uma cebola picada com um fio de azeite em uma panela. Então, adicione o molho batido no liquidificador e um pouquinho de sal. Misture bem, deixe pegar o gosto, desligue o fogo e reserve.
- Em uma terceira panela, refogue a carne moída com um fio de azeite, o alho, o pimentão, o tomate e uma cebola picada até o refogado ficar bem sequinho.
- Monte a lasanha em um refratário, intercalando camadas de molho, folhas de repolho e carne moída refogada. Finalize com uma camada de molho e salpique queijo ralado por cima.
- Leve ao forno para assar até dourar. Prontinho!

LASANHA DE ABOBRINHA COM CARNE MOÍDA

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 40 minutos
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 4 abobrinhas
- 500 g de carne moída
- 5 tomates (cortados em quadradinhos)
- 1 xícara de molho de tomate caseiro sem açúcar
- 1 xícara de azeitonas picadas
- 100 g de mussarela light
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (sopa) de orégano seco

MODO DE PREPARO

- Lave, corte e fatie as abobrinhas em fatias finas no sentido do comprimento. Reserve.
- Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem.
- Adicione a carne moída e cozinhe até dourar. Tempere com sal, pimenta e orégano.
- Acrescente os tomates picados, o molho de tomate e as azeitonas. Deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos.
- Em uma assadeira, coloque a primeira camada de molho de carne, seguida de uma camada de abobrinha.
- Continue alternando as camadas de molho de carne e abobrinha até terminar.
- Para finalizar, cubra com a mussarela light.
- Leve ao forno preaquecido a 180°C por 30 minutos ou até que a lasanha esteja bem quente e o queijo derretido e dourado.

Dica:

- Para evitar que a lasanha fique muito aguada, salpique sal nas fatias de abobrinha e deixe escorrer em uma peneira por 20 minutos antes de montar a lasanha.

LASANHA DE BERINJELA COM MOLHO DE TOMATE E QUEIJO COTTAGE

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 60 minutos
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- **3 berinjelas médias, cortadas em fatias finas no sentido do comprimento**
- **500 g de carne moída magra**
- **1 cebola picada**
- **2 dentes de alho picados**
- **2 xícaras (480 ml) de molho de tomate caseiro sem açúcar**
- **1/2 xícara (120 g) de queijo cottage**
- **1 xícara (100 g) de queijo parmesão light ralado**
- **2 colheres (sopa) de azeite de oliva**
- **Sal e pimenta a gosto**
- **1 colher (sopa) de orégano seco**

MODO DE PREPARO

- **Preaqueça o forno a 180°C.**
- **Em uma frigideira grande, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem macios.**
- **Adicione a carne moída e cozinhe até dourar. Tempere com sal, pimenta e orégano.**
- **Misture o molho de tomate e deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos.**
- **Em uma forma de lasanha, faça camadas alternadas de berinjela, molho de carne e queijo cottage.**
- **Finalize com uma camada de berinjela e polvilhe o queijo parmesão por cima.**
- **Asse no forno por 30 minutos ou até a lasanha estar bem quente e o queijo derretido e dourado.**
-

Dica:

- Para evitar que a lasanha fique muito aguada, salpique sal nas fatias de berinjela e deixe escorrer em uma peneira por 20 minutos antes de montar a lasanha.

LASANHA DE PALMITO COM ESPINAFRE E MOLHO DE TOMATE

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 60 minutos
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 2 abobrinhas médias, cortadas em fatias finas no sentido do comprimento
- 500 g de palmito picado
- 500 g de espinafre fresco
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 xícaras (480 ml) de molho de tomate caseiro sem açúcar
- 1/2 xícara (120 g) de ricota
- 1 xícara (100 g) de queijo mussarela light ralado
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher (sopa) de manjericão fresco picado

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Em uma frigideira grande, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem macios.
- Adicione o palmito e o espinafre e cozinhe até murchar. Tempere com sal e pimenta.
- Em uma forma de lasanha, faça camadas alternadas de abobrinha, palmito com espinafre, ricota e molho de tomate.
- Finalize com uma camada de abobrinha e polvilhe o queijo mussarela por cima.
- Asse no forno por 30 minutos ou até a lasanha estar bem quente e o queijo derretido e dourado.

PANQUECA DE CARNE MOÍDA COM ESPINAFRE

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 45 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara (120g) de farinha de aveia
- 2 ovos
- 1 xícara (240ml) de leite desnatado
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 300g de carne moída
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara (150g) de espinafre picado
- Sal e pimenta a gosto
- 1/2 xícara (120ml) de molho de tomate

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture a farinha de aveia, ovos, leite e uma pitada de sal para fazer a massa das panquecas.
- Aqueça uma frigideira antiaderente e faça as panquecas, dourando dos dois lados. Reserve.
- Em outra panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
- Adicione a carne moída, o espinafre, sal e pimenta, e cozinhe até a carne estar cozida.

ESCONDIDINHO DE FRANGO SAUDÁVEL FIT LOW CARB

Dificuldade: Difícil
Tempo de Preparo: 60 minutos
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

Purê de Couve-Flor:

- 1 cabeça de couve-flor média, cortada em floretes
- 1/4 xícara (60 ml) de leite desnatado ou leite vegetal
- 2 colheres (sopa) de creme de ricota ou creme de leite light
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Recheio de Frango:

- 500 g de peito de frango desfiado
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 tomate picado
- 1 pimentão vermelho picado
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 1/2 xícara (120 ml) de caldo de frango (preferencialmente caseiro e sem sal)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha picada para finalizar

MODO DE PREPARO

Preparando o Purê de Couve-Flor:

- **Cozinhe a couve-flor em água fervente com um pouco de sal até ficar macia, por cerca de 10 minutos. Escorra bem.**
- **No processador ou liquidificador, bata a couve-flor cozida com o leite, o creme de ricota, o azeite, sal e pimenta até obter um purê liso e cremoso. Reserve.**

Preparando o Recheio de Frango:

- **Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourar.**
- **Adicione o pimentão e o tomate e refogue por mais 3 minutos.**
- **Acrescente o frango desfiado, o extrato de tomate, e o caldo de frango. Cozinhe em fogo médio por cerca de 10 minutos, mexendo ocasionalmente, até o líquido reduzir e o frango ficar bem temperado.**
- **Ajuste o sal e a pimenta, se necessário, e adicione a salsinha picada.**

Montagem:

- **Em um refratário médio, espalhe metade do purê de couve-flor no fundo.**
- **Cubra com o recheio de frango, nivelando bem.**
- **Espalhe a outra metade do purê de couve-flor por cima do frango, alisando a superfície.**
- **Opcional: Polvilhe um pouco de queijo parmesão ralado por cima para gratinar.**

Finalização :

- **Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos, ou até a superfície ficar dourada.**
- **Retire do forno e deixe descansar por alguns minutos antes de servir.**

ALMÔNDEGAS DE PERU COM MOLHO DE TOMATE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 40 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 500g de carne de peru moída
- 1 ovo
- 1/2 xícara (60g) de farinha de amêndoas
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 1 xícara (240ml) de molho de tomate caseiro
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture a carne de peru, ovo, farinha de amêndoas, cebola, alho, salsinha, sal e pimenta.
- Forme bolinhas com a mistura.
- Em uma panela, aqueça o molho de tomate e adicione as almôndegas.
- Cozinhe por 20 minutos ou até as almôndegas estarem bem cozidas.
- Sirva quente.

Dica:

- Acompanhe com purê de couve-flor.

PURÊ DE COUVE-FLOR

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- **1 cabeça de couve-flor, cortada em floretes**
- **2 colheres (sopa) de manteiga**
- **1/4 xícara de leite desnatado ou vegetal (60 ml)**
- **Sal e pimenta a gosto**
- **1 dente de alho picado (opcional)**

MODO DE PREPARO

- **Cozinhe a couve-flor em água fervente até ficar bem macia, cerca de 10-15 minutos.**
- **Escorra a couve-flor e transfira para um processador de alimentos.**
- **Adicione a manteiga, o leite, o sal, a pimenta e o alho picado, se estiver usando.**
- **Processe até obter uma consistência lisa e cremosa.**
- **Sirva quente.**

Dica:

- Adicione um pouco de queijo parmesão ralado para um sabor extra.

BATATA-DOCE ASSADA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 40 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- **4 batatas-doces médias, descascadas e cortadas em cubos**
- **3 colheres (sopa) de azeite de oliva**
- **Sal e pimenta a gosto**
- **1 colher (chá) de alecrim seco**

MODO DE PREPARO

- **Preaqueça o forno a 200°C.**
- **Em uma tigela grande, misture os cubos de batata-doce com o azeite de oliva, sal, pimenta e alecrim.**
- **Distribua as batatas-doces em uma assadeira, em uma única camada.**
- **Asse por 30-35 minutos ou até ficarem macias e douradas, virando os cubos na metade do tempo.**
- **Sirva quente.**

Dica:

- Adicione um pouco de alho picado para um sabor extra.

ARROZ DE COUVE-FLOR

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- **1 cabeça de couve-flor, ralada**
- **1 colher (sopa) de azeite de oliva**
- **1 dente de alho picado**
- **Sal e pimenta a gosto**
- **1/4 xícara de cebolinha picada**

MODO DE PREPARO

- **Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira grande em fogo médio.**
- **Adicione o alho picado e refogue por 1-2 minutos.**
- **Adicione a couve-flor ralada e cozinhe por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até ficar macia.**
- **Tempere com sal e pimenta a gosto.**
- **Adicione a cebolinha picada e misture bem.**
- **Sirva quente.**

Dica:

- Adicione um pouco de suco de limão para um sabor refrescante.

LEGUMES GRELHADOS

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 25 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- **1 abobrinha, cortada em rodelas**
- **1 berinjela, cortada em rodelas**
- **1 pimentão vermelho, cortado em tiras**
- **1 cebola roxa, cortada em rodelas**
- **3 colheres (sopa) de azeite de oliva**
- **Sal e pimenta a gosto**
- **1 colher (chá) de orégano seco**

MODO DE PREPARO

- **Preaqueça uma grelha ou frigideira em fogo médio-alto.**
- **Em uma tigela grande, misture os legumes com o azeite de oliva, sal, pimenta e orégano.**
- **Grelhe os legumes por 3-4 minutos de cada lado, até ficarem macios e levemente chamuscados.**
- **Sirva quente.**

Dica:

- Adicione um pouco de vinagre balsâmico para um toque de sabor.

PURÊ DE ABÓBORA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 30 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 1 abóbora pequena, descascada e cortada em cubos
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1/4 xícara de leite desnatado ou vegetal (60 ml)
- Sal e pimenta a gosto
- Noz-moscada a gosto

MODO DE PREPARO

- Cozinhe os cubos de abóbora em água fervente até ficarem bem macios, cerca de 20 minutos.
- Escorra e transfira a abóbora para um processador de alimentos.
- Adicione a manteiga, o leite, o sal, a pimenta e a noz-moscada.
- Processe até obter uma consistência lisa e cremosa.
- Sirva quente.

FAROFA DE CENOURA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 2 cenouras médias, raladas
- 1/2 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 xícara de farinha de mandioca (120 g)
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha picada a gosto

MODO DE PREPARO

- Aqueça a manteiga em uma frigideira grande em fogo médio.
- Adicione a cebola e refogue até dourar.
- Adicione a cenoura ralada e cozinhe por 2-3 minutos.
- Acrescente a farinha de mandioca e mexa bem.
- Tempere com sal, pimenta e salsinha.
- Sirva quente.

Dica:

- Adicione bacon em cubos para um sabor extra.

LEGUMES GRATINADOS

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 40 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 2 cenouras, cortadas em rodelas
- 1 abobrinha, cortada em rodelas
- 1 couve-flor pequena, cortada em floretes
- 1/2 xícara de creme de leite light (120 ml)
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado (50 g)
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 200°C.
- Cozinhe os legumes em água fervente até ficarem macios, mas ainda firmes. Escorra e reserve.
- Em uma tigela, misture o creme de leite, queijo parmesão, sal e pimenta.
- Coloque os legumes em uma assadeira e regue com azeite de oliva.
- Despeje a mistura de creme de leite sobre os legumes.
- Asse por 20-25 minutos, até gratinar.
- Sirva quente.

ASPARGOS GRELHADOS COM LIMÃO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 1 maço de aspargos, cortados e aparados
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto
- Raspas de limão para decorar

MODO DE PREPARO

- Aqueça uma grelha ou frigideira grande em fogo médio-alto.
- Pincele os aspargos com azeite e tempere com sal e pimenta.
- Grelhe os aspargos por 5-7 minutos, virando ocasionalmente, até ficarem macios e levemente queimados.
- Transfira para um prato e regue com suco de limão.
- Decore com raspas de limão e sirva quente.

BRÓCOLIS AO ALHO E ÓLEO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 1 maço de brócolis, cortado em floretes
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 3 dentes de alho, picados
- Sal e pimenta a gosto
- Suco de meio limão (opcional)

MODO DE PREPARO

- Cozinhe os floretes de brócolis em água fervente com sal por 3-4 minutos, até ficarem macios. Escorra e reserve.
- Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira grande em fogo médio.
- Adicione o alho picado e refogue por 1-2 minutos, até dourar.
- Adicione o brócolis cozido à frigideira e mexa para cobrir bem com o alho e o óleo.
- Tempere com sal, pimenta e suco de limão, se desejar.
- Sirva quente.

SALADA DE COUVE COM MANGA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 1 maço de brócolis, cortado em floretes
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 3 dentes de alho, picados
- Sal e pimenta a gosto
- Suco de meio limão (opcional)

MODO DE PREPARO

- Cozinhe os floretes de brócolis em água fervente com sal por 3-4 minutos, até ficarem macios. Escorra e reserve.
- Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira grande em fogo médio.
- Adicione o alho picado e refogue por 1-2 minutos, até dourar.
- Adicione o brócolis cozido à frigideira e mexa para cobrir bem com o alho e o óleo.
- Tempere com sal, pimenta e suco de limão, se desejar.
- Sirva quente.

SALADA DE QUINOA COM LEGUMES

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 25 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de quinoa (190 g)
- 2 xícaras de água (480 ml)
- 1 pepino, cortado em cubos
- 1 pimentão vermelho, cortado em cubos
- 1 cenoura, ralada
- 1/4 xícara de salsinha picada
- Suco de 1 limão
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Lave a quinoa em água corrente.
- Em uma panela, leve a água e a quinoa para ferver. Reduza o fogo, tampe e cozinhe por 15 minutos ou até a água ser absorvida.
- Deixe a quinoa esfriar um pouco e transfira para uma tigela grande.
- Adicione o pepino, pimentão, cenoura e salsinha.
- Tempere com suco de limão, azeite, sal e pimenta.
- Misture bem e sirva.

COUVE REFOGADA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 1 maço de couve, lavado e fatiado
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 dentes de alho, picados
- Sal e pimenta a gosto
- Suco de 1/2 limão

MODO DE PREPARO

- Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira grande em fogo médio.
- Adicione o alho picado e refogue por 1-2 minutos, até dourar.
- Adicione a couve fatiada e refogue por 5-7 minutos, até murchar.
- Tempere com sal, pimenta e suco de limão.
- Sirva quente.

ESPINAFRE COM ALHO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- **1 maço de espinafre, lavado e fatiado**
- **2 colheres (sopa) de azeite de oliva**
- **3 dentes de alho, picados**
- **Sal e pimenta a gosto**

MODO DE PREPARO

- **Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira grande em fogo médio.**
- **Adicione o alho picado e refogue por 1-2 minutos, até dourar.**
- **Adicione o espinafre fatiado e refogue por 3-4 minutos, até murchar.**
- **Tempere com sal e pimenta a gosto.**
- **Sirva quente.**

Dica:

- Para um toque especial, adicione um pouco de nozes picadas por cima.

SALADA GREGA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras de tomate cereja, cortados ao meio
- 1 pepino grande, cortado em rodelas finas
- 1/2 cebola roxa, cortada em fatias finas
- 1/2 xícara de azeitonas pretas, sem caroço
- 100 g de queijo feta, esfarelado
- 1 colher (sopa) de orégano seco
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela grande, misture os tomates, o pepino, a cebola e as azeitonas.
- Adicione o queijo feta esfarelado e o orégano.
- Regue com o azeite de oliva e o suco de limão.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Misture bem e sirva.

SALADA DE FRANGO COM ABACAXI

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- **2 xícaras de peito de frango cozido e desfiado**
- **1 xícara de abacaxi em cubos**
- **1/2 xícara de salsão picado**
- **1/4 xícara de nozes picadas**
- **1/4 xícara de maionese light**
- **Suco de 1 limão**
- **Sal e pimenta a gosto**

MODO DE PREPARO

- **Em uma tigela grande, misture o frango, o abacaxi, o salsão e as nozes.**
- **Adicione a maionese e o suco de limão.**
- **Tempere com sal e pimenta a gosto.**
- **Misture bem e sirva.**

Dica:

- Sirva em folhas de alface para uma apresentação bonita e saudável.

SALADA CAPRESE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 12 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 3 tomates grandes, fatiados
- 200 g de queijo mussarela de búfala, fatiado
- Folhas de manjericão fresco
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de vinagre balsâmico
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Em um prato grande, arrume as fatias de tomate e mussarela alternadamente.
- Coloque folhas de manjericão entre as fatias.
- Regue com azeite de oliva e vinagre balsâmico.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Sirva imediatamente.
-

Dica:

- Adicione uma pitada de orégano seco para um sabor extra.

SALADA DE ALFACE COM TOMATE E CENOURA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 1 alface americana ou crespa, lavada e rasgada em pedaços
- 2 tomates médios, fatiados
- 1 cenoura média, ralada
- 1/2 cebola roxa, fatiada fina
- 1/4 xícara de azeitonas pretas, sem caroço
- Suco de 1 limão
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma saladeira grande, coloque a alface rasgada, os tomates fatiados, a cenoura ralada, a cebola roxa e as azeitonas.
- Em uma tigela pequena, misture o suco de limão, o azeite de oliva, o sal e a pimenta para fazer o molho.
- Regue a salada com o molho e misture bem.
- Sirva imediatamente.

Dica:

- Adicione um punhado de sementes de girassol ou de abóbora para um toque crocante

SALADA DE ALFACE COM PEPINO E RABANETE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 1 alface romana, lavada e rasgada em pedaços
- 1 pepino grande, fatiado
- 5 rabanetes, fatiados finamente
- 1/4 xícara de coentro fresco, picado
- 1 colher (sopa) de vinagre de maçã
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma saladeira grande, misture a alface, o pepino, os rabanetes e o coentro.
- Em uma tigela pequena, misture o vinagre de maçã, o azeite de oliva, o sal e a pimenta.
- Regue a salada com o molho e misture bem.
- Sirva imediatamente.

Dica:

- Adicione um pouco de queijo feta esfarelado para um sabor extra.

SALADA DE COUVE COM MANGA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- **4 xícaras de folhas de couve picadas**
- **1 manga madura, cortada em cubos**
- **1/4 xícara de castanha-de-caju torrada (40 g)**
- **1/4 xícara de cebola roxa fatiada finamente**
- **2 colheres (sopa) de azeite de oliva**
- **Suco de 1 limão**
- **Sal e pimenta a gosto**

MODO DE PREPARO

- **Em uma tigela grande, misture a couve, manga, castanha-de-caju e cebola roxa.**
- **Em uma tigela pequena, bata o suco de limão, azeite, sal e pimenta até emulsionar.**
- **Regue o molho sobre a salada e misture delicadamente.**
- **Sirva imediatamente.**

Dica:

- Massageie as folhas de couve com um pouco de azeite antes de misturar os ingredientes para deixá-las mais macias.

SALADA DE REPOLHO CRU

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 12 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 4 xícaras de repolho verde fatiado (280 g)
- 1 cenoura ralada
- 1/4 xícara de salsinha picada (15 g)
- 1/4 xícara de cebola roxa fatiada finamente (40 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de vinagre de maçã
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela grande, misture o repolho, cenoura, salsinha e cebola roxa.
- Em uma tigela pequena, bata o azeite, vinagre, sal e pimenta até emulsionar.
- Regue o molho sobre a salada e misture bem.
- Sirva imediatamente.

Dica:

- Para um toque extra, adicione sementes de gergelim torradas.

VINAGRETE TRADICIONAL

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 12 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 3 tomates grandes, picados
- 1 colher (chá) de açúcar cristal
- 1/2 cebola, picada
- 1 pimentão verde, picado
- Salsinha e cebolinha verde a gosto
- 1/2 xícara (120 ml) de azeite de oliva
- 1 xícara (240 ml) de vinagre de vinho branco
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela grande, misture os tomates, cebola e pimentão.
- Adicione a salsinha e a cebolinha verde.
- Em uma tigela pequena, misture o açúcar, azeite de oliva, vinagre, sal e pimenta até emulsionar.
- Regue o molho sobre os vegetais e misture bem.
- Deixe marinar na geladeira por pelo menos 30 minutos antes de servir para intensificar os sabores.

Dica:

- Para um toque extra de sabor, adicione uma pitada de orégano seco.

SALADA WALDORF

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- **2 maçãs verdes, cortadas em cubos**
- **1 talo de aipo, picado**
- **1/4 xícara de nozes picadas (30 g)**
- **1/4 xícara de uvas passas (40 g)**
- **1/2 xícara de iogurte natural desnatado (120 ml)**
- **1 colher (sopa) de suco de limão**
- **Sal e pimenta a gosto**

MODO DE PREPARO

- **Em uma tigela, misture o iogurte, suco de limão, sal e pimenta.**
- **Adicione as maçãs, aipo, nozes e uvas passas.**
- **Misture bem até que todos os ingredientes estejam cobertos pelo molho.**
- **Sirva imediatamente.**

Dica:

- Substitua o iogurte por maionese light para um sabor mais tradicional.

SALADA DE REPOLHO AGRIDOCE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 4 xícaras de repolho roxo fatiado finamente (280 g)
- 1/4 xícara de vinagre de maçã
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de mel (ou adoçante)
- Sal e pimenta a gosto
- 1/4 xícara de uvas passas (40 g)
-

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela grande, misture o repolho roxo e as uvas passas.
- Em uma tigela pequena, bata o vinagre, azeite, mel, sal e pimenta até emulsionar.
- Regue o molho sobre o repolho e misture bem.
- Sirva imediatamente ou leve à geladeira por 30 minutos antes de servir.

Dica:

- Adicione nozes picadas para uma crocância extra.

SALADA DE MAIONESE SAUDÁVEL

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 3 batatas médias, cozidas e cortadas em cubos
- 2 cenouras médias, cozidas e cortadas em cubos
- 1/2 xícara de ervilhas frescas (75 g)
- 1/4 xícara de iogurte natural desnatado (60 ml)
- 1/4 xícara de maionese light (60 g)
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture as batatas, cenouras e ervilhas.
- Em uma tigela pequena, bata o iogurte, maionese, sal e pimenta até emulsionar.
- Adicione o molho aos vegetais e misture bem.
- Sirva imediatamente ou leve à geladeira por 30 minutos antes de servir

Dica:

- Adicione mostarda dijon para um sabor mais intenso.

SALADA DE BATATA COM BACON

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 30 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 4 batatas médias, cozidas e cortadas em cubos
- 4 fatias de bacon, cortadas em pedaços pequenos
- 1/4 xícara de cebola roxa picada (40 g)
- 1/4 xícara de maionese light (60 g)
- 1 colher (sopa) de vinagre de maçã
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira, frite o bacon até ficar crocante. Escorra e reserve.
- Em uma tigela, misture as batatas, cebola roxa e bacon.
- Em uma tigela pequena, bata a maionese, vinagre, sal e pimenta até emulsionar.
- Adicione o molho às batatas e misture bem.
- Sirva imediatamente ou leve à geladeira por 30 minutos antes de servir.

Dica:

- Adicione cebolinha picada para um toque de frescor.

MAIONESE DE BATATA COM PALMITO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- **3 batatas médias, cozidas e cortadas em cubos**
- **1 vidro de palmito picado (200 g)**
- **1/2 xícara de maionese light (120 g)**
- **1/4 xícara de iogurte natural desnatado (60 ml)**
- **1 colher (sopa) de suco de limão**
- **Sal e pimenta a gosto**

MODO DE PREPARO

- **Em uma tigela, misture as batatas e o palmito.**
- **Em uma tigela pequena, bata a maionese, iogurte, suco de limão, sal e pimenta até emulsionar.**
- **Adicione o molho às batatas e misture bem.**
- **Sirva imediatamente ou leve à geladeira por 30 minutos antes de servir.**

Dica:

- Adicione ervilhas frescas para uma variação de sabor e textura.

SALADA DE CENOURA CREMOSA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 4 cenouras grandes, raladas
- 1/4 xícara de iogurte natural desnatado (60 ml)
- 2 colheres (sopa) de maionese light
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture o iogurte, maionese, suco de limão, sal e pimenta.
- Adicione a cenoura ralada e misture bem até que esteja totalmente coberta pelo molho.
- Salpique a salsinha por cima.
- Sirva imediatamente ou leve à geladeira por 30 minutos antes de servir.

Dica:

- Adicione uvas passas para um toque doce.

Receitas

JANTAR

FILÉ DE PEIXE AO MOLHO DE TOMATE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 30 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 4 filés de peixe (tilápia, merluza, etc.)
- 2 tomates picados
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 xícara (120ml) de molho de tomate
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha picada para decorar

MODO DE PREPARO

- Tempere os filés de peixe com sal, pimenta e suco de limão.
- Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
- Adicione os tomates e cozinhe até desmanchar.
- Acrescente o molho de tomate e cozinhe por mais 5 minutos.
- Coloque os filés de peixe na panela, cubra com o molho e cozinhe por 10 minutos ou até o peixe estar cozido.
- Decore com salsinha e sirva.

Dica:

- Sirva com legumes assados ou uma salada fresca.

FILÉ DE FRANGO AO MOLHO DE LARANJA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 30 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 4 filés de frango
- Suco de 2 laranjas
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Tempere os filés de frango com sal, pimenta e alho.
- Em uma frigideira, aqueça o azeite e doure os filés de frango dos dois lados.
- Adicione o suco de laranja e o mel, e cozinhe até o molho reduzir e engrossar.
- Sirva quente.

Dica:

- Decore com raspas de laranja e sirva com arroz integral.

TILÁPIA GRELHADA COM MOLHO DE ERVAS

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 30 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 4 filés de tilápia
- Suco de 1 limão
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta a gosto
- 1/4 xícara (60ml) de iogurte natural
- 1 colher (sopa) de ervas finas (salsinha, cebolinha, dill)

MODO DE PREPARO

- Tempere os filés de tilápia com suco de limão, sal, pimenta e alho.
- Aqueça o azeite em uma frigideira e grelhe os filés até dourarem.
- Em uma tigela, misture o iogurte com as ervas finas.
- Sirva os filés grelhados com o molho de ervas por cima.

Dica:

- Acompanhe com uma salada de folhas verdes e legumes grelhados.

FRANGO COM LEGUMES NA PANELA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 40 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 4 filés de peito de frango
- 2 cenouras cortadas em rodelas
- 1 abobrinha cortada em rodelas
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 xícara (120ml) de caldo de legumes
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Tempere os filés de frango com sal e pimenta.
- Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
- Adicione os filés de frango e doure dos dois lados.
- Acrescente os legumes e o caldo de legumes.
- Cozinhe até os legumes estarem macios e o frango cozido.

Dica:

- Sirva com arroz integral ou quinoa.

CAMARÃO AO ALHO E ÓLEO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- **500g de camarão limpo**
- **4 dentes de alho picados**
- **2 colheres (sopa) de azeite de oliva**
- **Suco de 1 limão**
- **Sal e pimenta a gosto**
- **Salsinha picada para decorar**

MODO DE PREPARO

- **Tempere os camarões com sal, pimenta e suco de limão.**
- **Aqueça o azeite em uma frigideira grande e refogue o alho.**
- **Adicione os camarões e cozinhe rapidamente até ficarem rosados.**
- **Decore com salsinha picada e sirva.**

Dica:

- Acompanhe com uma salada de folhas verdes ou legumes grelhados.

TORTA DE ATUM COM LEGUMES

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 50 minutos
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 2 latas de atum em água
- 1 xícara (150g) de farinha de aveia
- 1/2 xícara (120ml) de leite desnatado
- 1/4 xícara (60ml) de azeite de oliva
- 3 ovos
- 1 cenoura ralada
- 1 abobrinha ralada
- 1 cebola picada
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture o atum, cenoura, abobrinha e cebola.
- Em outra tigela, bata os ovos com o leite e o azeite.
- Adicione a farinha de aveia, sal, pimenta e fermento, misturando bem.
- Misture os ingredientes secos com os úmidos.
- Despeje a mistura em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180°C por 30-35 minutos.

Dica:

- Sirva com uma salada de folhas verdes para um jantar leve.

CARNE DE PANELA COM LEGUMES

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 60 minutos
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 1kg de carne bovina em cubos (acém, músculo, etc.)
- 2 cenouras cortadas em rodelas
- 2 batatas cortadas em cubos
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 tomates picados
- 2 xícaras (480ml) de caldo de carne
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha picada para decorar

MODO DE PREPARO

- Em uma panela grande, aqueça o azeite e doure a carne.
- Adicione a cebola, alho, tomate, sal e pimenta, e refogue.
- Acrescente o caldo de carne e cozinhe até a carne estar macia.
- Adicione os legumes e cozinhe até estarem macios.
- Decore com salsinha picada e sirva.

Dica:

- Acompanhe com arroz integral ou purê de batata-doce.

CUSCUZ MARROQUINO COM FRANGO

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 40 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara (170g) de cuscuz marroquino
- 1 e 1/4 xícara (300ml) de caldo de frango
- 2 peitos de frango cortados em tiras
- 1 cenoura ralada
- 1 abobrinha ralada
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1/4 xícara (60ml) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha picada para decorar

Dica:

- Sirva com uma salada de folhas verdes.

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, coloque o cuscuz e cubra com o caldo de frango quente. Deixe descansar por 10 minutos.
- Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
- Adicione o frango e cozinhe até dourar.
- Acrescente a cenoura e a abobrinha, cozinhando até amaciarem.
- Solte o cuscuz com um garfo e misture com o frango e os legumes.
- Tempere com sal e pimenta, e decore com salsinha picada.

ESCONDIDINHO DE CARNE COM ABÓBORA

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 50 minutos
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 500g de carne moída
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 tomates picados
- 1/2 xícara (120ml) de caldo de carne
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- 500g de abóbora cozida e amassada
- 1/2 xícara (120ml) de creme de leite light
- Queijo parmesão ralado para gratinar

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
- Adicione a carne moída e cozinhe até dourar.
- Acrescente os tomates, caldo de carne, sal e pimenta, e cozinhe até formar um molho espesso.
- Em uma tigela, misture a abóbora amassada com o creme de leite.
- Em um refratário, coloque a carne moída e cubra com a mistura de abóbora.
- Polvilhe queijo parmesão ralado por cima e leve ao forno preaquecido a 180°C até gratinar.

Dica:

- Acompanhe com uma salada de folhas verdes.

CUSCUZ PAULISTA SAUDÁVEL

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 35 minutos
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara (120g) de farinha de milho
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 tomate picado
- 1 pimentão vermelho picado
- 1/2 xícara (75g) de ervilhas frescas ou congeladas
- 1/2 xícara (75g) de milho verde
- 200g de filé de peixe cozido e desfiado (ou frango desfiado)
- 1/4 xícara (60ml) de molho de tomate
- 2 ovos cozidos picados
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha picada para decorar

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados.
- Adicione o tomate, pimentão, ervilhas e milho, e cozinhe por alguns minutos.
- Acrescente o peixe desfiado, o molho de tomate, sal e pimenta. Misture bem.
- Aos poucos, adicione a farinha de milho, mexendo sempre, até obter uma mistura homogênea e que solte do fundo da panela.
- Incorpore os ovos cozidos picados e misture delicadamente.
- Unte uma forma com azeite e despeje a mistura de cuscuz, pressionando levemente para compactar.
- Deixe esfriar um pouco antes de desenformar.
- Decore com salsinha picada e sirva.

Dica:

- Para uma versão vegetariana, substitua o peixe por palmito ou cogumelos picados.

CUSCUZ NORDESTINO TRADICIONAL

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 minutos
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- **2 xícaras (240g) de flocos de milho**
- **1 1/2 xícara (360ml) de água**
- **1 colher (chá) de sal**
- **1 colher (sopa) de manteiga ou margarina**
- **Queijo coalho ralado (opcional, a gosto)**

MODO DE PREPARO

- **Em uma tigela, misture os flocos de milho com a água e o sal. Deixe descansar por cerca de 10 minutos até que os flocos absorvam a água e fiquem úmidos.**
- **Coloque a mistura em uma cuscuzeira ou em uma peneira sobre uma panela com água fervente, pressionando levemente.**
- **Cozinhe em fogo médio por aproximadamente 15 minutos ou até que o cuscuz esteja firme e cozido.**
- **Desenforme o cuscuz em um prato e adicione a manteiga ou margarina sobre ele ainda quente.**
- **Se desejar, polvilhe queijo coalho ralado por cima para dar um toque especial.**
- **Sirva quente, acompanhando café, leite ou qualquer outro acompanhamento de sua preferência.**

Dica:

- O cuscuz nordestino pode ser servido com acompanhamentos tradicionais como carne de sol, ovos mexidos ou leite de coco.

CUSCUZ RECHEADO COM CALABRESA E MUÇARELA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 25 minutos
Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de cuscuz flocão
- 200 ml de água
- 1 linguiça calabresa grande ralada
- 5 fatias de muçarela
- 1 cebola cortada

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, coloque o cuscuz e sal a gosto. Misture para que o sal fique bem distribuído.
- Acrescente a água aos poucos, mexendo bem para que o cuscuz fique úmido de maneira uniforme. Deixe descansar por aproximadamente 3 minutos.
- Enquanto isso, refogue a linguiça calabresa ralada e a cebola cortada em uma frigideira até dourar.
- Mexa novamente o cuscuz e coloque a metade da mistura em uma cuscuzeira, pressionando levemente.
- Adicione uma camada de muçarela, seguida pela mistura de linguiça calabresa e cebola refogadas.
- Cubra com o restante do cuscuz, pressionando levemente.
- Coloque a cuscuzeira no fogo e cozinhe até a água começar a ferver. Deixe cozinhar por mais 14 minutos, dependendo da temperatura do seu fogão.
- Retire do fogo e passe uma faca nas laterais para que o cuscuz se desgrude facilmente. Desenforme e sirva quente.

OMELETE DE LEGUMES

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
Rendimento: 1 porções

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1/4 de xícara (30 g) de cenoura ralada
- 1/4 de xícara (30 g) de abobrinha ralada
- 1/4 de xícara (30 g) de tomate picado sem sementes
- 1/4 de xícara (30 g) de espinafre picado
- 1/4 de xícara (30 g) de queijo cottage ou ricota
- 1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Dica:

- Para um sabor extra, adicione ervas frescas como salsa, cebolinha ou coentro antes de servir.

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, bata os ovos com um garfo ou batedor de arame até ficarem homogêneos.
- Adicione a cenoura, abobrinha, tomate, espinafre, queijo cottage ou ricota, sal e pimenta. Misture bem.
- Aqueça o azeite em uma frigideira antiaderente em fogo médio.
- Despeje a mistura de ovos e legumes na frigideira, espalhando uniformemente.
- Cozinhe por 3-4 minutos ou até que as bordas comecem a firmar.
- Com cuidado, vire a omelete e cozinhe por mais 2-3 minutos, até que esteja completamente cozida.
- Dobre a omelete ao meio e sirva quente.

SOPAS, CALDOS E ENSOPADOS

CALDO DE AIPIM COM CALABRESA

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 80 minutos
Rendimento: 4 litros

INGREDIENTES

- 500 g de miolo de acém
- 4 dentes de alho (para temperar a carne)
- 1 colher (chá) de páprica defumada (para temperar a carne)
- 1 colher (café) de sal (ou a gosto) (para temperar a carne)
- 1/2 colher (café) de pimenta-do-reino (ou a gosto) (para temperar a carne)
- Suco de 1/2 limão (para temperar a carne)
- 1 colher (sopa) de mostarda (para temperar a carne)
- 1 cebola grande (280 g)
- 1 colher (chá) de colorau
- 2 tomates grandes com semente (120 g cada)
- 3 folhas de louro
- 1 kg de mandioca descascada
- 2 dentes de alho (para bater com a mandioca)
- Água o suficiente para bater (cerca de 1,5 litros)
- 150 g de bacon
- 1 calabresa (180 g)
- 1 cebola pequena (210 g)
- Água fervendo para ajustar a consistência
- Cebolinha ou cheiro-verde picado a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe a Mandioca:

- **Corte a mandioca em pedaços menores e cozinhe na panela de pressão coberta com água por 45-50 minutos, até ficar bem macia. Reserve.**

Prepare a Carne:

- **Pique o alho e a cebola. Corte a carne contra a fibra em cubos médios. Tempere a carne com alho, páprica defumada, sal, pimenta-do-reino, suco de limão e mostarda. Misture bem.**
- **Em uma panela de pressão, coloque a camada de cebola, depois a carne temperada, colorau, tomates picados e louro. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 25-30 minutos. Reserve.**

Prepare a Mandioca:

- **Bata a mandioca cozida no liquidificador com os 2 dentes de alho e água até formar uma mistura líquida. Reserve.**

Prepare o Bacon e a Calabresa:

- **Corte o bacon em tiras pequenas e a calabresa em cubos. Refogue o bacon e a calabresa em uma panela grande até soltarem óleo e ficarem levemente grudados no fundo da panela.**
- **Reduza o fogo, adicione a cebola picada e mexa até dissolver os grudadinhos no fundo da panela.**

Finalize o Caldo:

- **Adicione a carne desfiada ao refogado de bacon e calabresa, misture bem. Acrescente a mandioca batida e mexa até o caldo ficar homogêneo.**
- **Despeje a água fervente, misture bem e deixe cozinhar por 10-15 minutos até o caldo atingir a consistência desejada. Ajuste o tempero com sal e pimenta-do-reino a gosto.**

Servir:

- **Salpique cebolinha ou cheiro-verde picado e sirva quente.**

CALDO DE MILHO VERDE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 45 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 5 xícaras (chá) de milho verde
- 1 litro de água
- 1 fio de azeite
- 1/2 cebola picada
- 5 dentes de alho picados
- 1/3 xícara (chá) de alho-poró fatiado
- 1 folha de louro
- 1/2 xícara (chá) de tofu defumado em cubos
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- Salsinha a gosto
- Cebolinha a gosto

MODO DE PREPARO

Prepare o Creme de Milho:

- Em um liquidificador, bata 3 xícaras de milho com 500 ml de água até obter uma mistura homogênea. Reserve.

Refogue os Ingredientes:

- **Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola, o alho e o alho-poró até dourarem.**
- **Acrescente a folha de louro, o tofu e o restante do milho. Refogue por cerca de 4 minutos, mexendo sempre.**

Cozinhe o Caldo:

- **Adicione o creme de milho reservado e o restante da água à panela. Misture bem.**
- **Tempere com sal e pimenta a gosto. Cozinhe por cerca de 25 minutos, até que os grãos de milho estejam macios.**
- **Se preferir um caldo mais espesso, cozinhe por mais tempo. Se quiser um caldo mais ralo, adicione mais água.**

Finalize e Sirva:

- **Desligue o fogo, finalize com salsinha e cebolinha picadas a gosto.**
- **Sirva quente.**

Dica:

- Para um sabor extra, adicione um pouco de queijo ralado ou creme de leite antes de servir.

CALDO VERDE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 40 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 100 g de carne magra cortada em cubos
- 1/2 cebola, picada
- 4 mandioquinhas, picadas
- 1 maço de cheiro-verde, picado
- 4 xícaras (960 ml) de água
- Palmito em cubos a gosto
- 2 dentes de alho, amassados
- 1 colher (chá) de azeite de oliva
- 2 xícaras (chá) de couve picada

Dica:

- Para um toque especial, adicione uma pitada de noz-moscada ao final.

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, refogue a carne em cubos no azeite junto com a cebola picada.
- Adicione a água, o cheiro-verde e a mandioquinha. Cozinhe por aproximadamente 30 minutos.
- Retire a carne e bata o restante no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
- Refogue o alho na panela, adicione a couve e refogue por alguns minutos.
- Adicione o caldo batido e o palmito, mexa até começar a ferver.
- Sirva quente.

CALDO DE FEIJÃO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 30 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras (480 ml) de feijão cozido
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 pimentão verde picado
- 1 tomate picado
- 1/2 xícara (120 ml) de água
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde picado a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourar.
- Adicione o pimentão e o tomate, e refogue por mais alguns minutos.
- Acrescente o feijão cozido e a água. Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos.
- Bata a mistura no liquidificador até obter um caldo homogêneo.
- Volte o caldo para a panela, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
- Deixe ferver por mais 5 minutos.
- Sirva quente, polvilhado com cheiro-verde picado.

Dica:

- Para um sabor extra, adicione um pedaço de bacon defumado ao refogar a cebola e o alho.

CALDO DE GALINHA COM LEGUMES

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 40 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 2 peitos de frango sem pele
- 1 cenoura, picada
- 1 batata, picada
- 1 chuchu, picado
- 1/2 cebola, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 1 litro de água
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde picado a gosto

Dica:

- Para um caldo mais encorpado, bata metade dos legumes no liquidificador e volte para a panela.

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourar.
- Adicione os peitos de frango e deixe dourar dos dois lados.
- Acrescente a cenoura, a batata e o chuchu. Refogue por alguns minutos.
- Adicione a água, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
- Cozinhe em fogo médio por cerca de 30 minutos, até os legumes estarem macios e o frango cozido.
- Retire os peitos de frango, desfie-os e volte para a panela.
- Deixe ferver por mais 5 minutos.
- Sirva quente, polvilhado com cheiro-verde picado.

CALDO DE CARNE COM LEGUMES

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 45 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 300 g de carne bovina (patinho ou coxão mole), em cubos
- 1 cenoura, picada
- 1 batata, picada
- 1 chuchu, picado
- 1/2 cebola, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 1 litro de água
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde picado a gosto

Dica:

- Para um sabor extra, adicione um pouco de molho inglês durante o cozimento.

MODO DE PREPARO

- Em uma panela de pressão, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourar.
- Adicione a carne e refogue até dourar.
- Acrescente a cenoura, a batata e o chuchu. Refogue por alguns minutos.
- Adicione a água, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
- Cozinhe na pressão por cerca de 20 minutos após pegar pressão, até os legumes estarem macios e a carne cozida.
- Deixe a pressão sair naturalmente, abra a panela e misture bem.
- Sirva quente, polvilhado com cheiro-verde picado.

SOPA DE LEGUMES SIMPLES

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 30 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 2 batatas cruas, picadas
- 1 cenoura inteira, picada
- 1/2 salsão (aipo), picado
- 1/2 cebola pequena, picada
- 1 dente de alho pequeno, picado
- 2 colheres (sopa) de aveia triturada
- Sal a gosto
- 4 copos (960 ml) de água

MODO DE PREPARO

- Lave bem todos os vegetais.
- Descasque as batatas e corte em cubinhos.
- Cozinhe todos os vegetais, exceto a aveia e o alho, em fogo alto.
- Bata os vegetais cozidos no liquidificador junto com a água do cozimento.
- Em uma panela, refogue o alho com um fio de azeite, despeje o caldo batido e adicione a aveia.
- Mexa até começar a ferver.
- Sirva quente.

Dica:

- Salpique queijo ralado por cima da sopa para um sabor extra.

SOPA DETOX DE ABÓBORA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 35 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 1/2 abóbora, picada em cubos
- 1 cebola, picada
- Água fervente
- 1 pedaço de gengibre
- Azeite a gosto
- 2 colheres (sopa) de óleo de canola
- 3 dentes de alho, picados
- Pimenta-do-reino a gosto
- Sal a gosto
- Ervas a gosto

Dica:

- Adicione um pouco de suco de limão para realçar os sabores.

MODO DE PREPARO

- Refogue a cebola e o alho em uma panela com o óleo de canola.
- Adicione a abóbora e o gengibre, e refogue por alguns minutos.
- Adicione água fervente suficiente para cobrir os ingredientes e cozinhe até que a abóbora esteja macia.
- Bata a sopa no liquidificador até obter um creme.
- Volte a sopa para a panela, adicione sal, ervas e pimenta-do-reino a gosto. Deixe ferver.
- Sirva quente.

SOPA DE CENOURA CREMOSA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 40 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 xícara (240 ml) de cebola picada
- 2 cenouras, cortadas em rodelas
- 1/2 colher (chá) de pimenta-do-reino moída
- 1 colher (chá) de gengibre em pó
- 2 xícaras (480 ml) de água
- 2 xícaras (480 ml) de caldo de galinha caseiro
- 2 colheres (sopa) de creme de leite ou requeijão light
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, aqueça o azeite, adicione a cebola e a cenoura e refogue por 10 minutos, mexendo sempre.
- Adicione sal, pimenta e gengibre.
- Despeje o caldo de galinha, deixe ferver, tampe, abaixe o fogo e cozinhe até que a cenoura esteja macia.
- Bata a sopa no liquidificador junto com o creme de leite por 40 segundos.
- Volte a sopa para a panela e cozinhe até começar a ferver novamente.
- Sirva quente.

SOPA DE TOMATE COM MANJERICÃO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 30 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 6 tomates grandes picados
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 4 xícaras (1 litro) de caldo de legumes
- 1/2 xícara (120ml) de creme de leite light
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Folhas de manjericão para decorar

Dica:

- Acompanhe com torradas de pão integral.

MODO DE PREPARO

- Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourar.
- Adicione os tomates picados e cozinhe até começarem a desmanchar.
- Acrescente o caldo de legumes e deixe ferver por 10 minutos.
- Bata a sopa no liquidificador até ficar cremosa.
- Retorne a sopa à panela, adicione o creme de leite, sal e pimenta.
- Cozinhe por mais 5 minutos.
- Sirva decorada com folhas de manjericão.

SOPA DE ESPINAFRE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 25 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- **500 g de espinafre fresco**
- **1 cebola média, picada**
- **2 dentes de alho, picados**
- **4 xícaras (960 ml) de caldo de legumes**
- **1 batata média, descascada e picada**
- **2 colheres (sopa) de azeite de oliva**
- **Sal e pimenta a gosto**

MODO DE PREPARO

- **Aqueça o azeite em uma panela e refogue a cebola e o alho até ficarem macios.**
- **Adicione a batata e o caldo de legumes. Cozinhe até a batata ficar macia.**
- **Adicione o espinafre e cozinhe por mais 5 minutos.**
- **Bata a sopa no liquidificador até ficar homogênea.**
- **Tempere com sal e pimenta a gosto.**

Dica:

- Sirva com croutons para adicionar uma textura crocante à sopa.

SOPA DE ABÓBORA COM LEGUMES

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 40 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 1 kg de abóbora, descascada e picada
- 1 cenoura grande, picada
- 2 batatas médias, picadas
- 1 cebola média, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 4 xícaras (960 ml) de caldo de legumes
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha picada para decorar

MODO DE PREPARO

- Aqueça o azeite em uma panela grande e refogue a cebola e o alho até ficarem macios.
- Adicione a abóbora, a cenoura e as batatas. Refogue por alguns minutos.
- Despeje o caldo de legumes e tempere com sal e pimenta.
- Deixe cozinhar em fogo médio até que os legumes estejam macios, aproximadamente 30 minutos.
- Bata a sopa no liquidificador até obter uma textura homogênea.
- Volte a sopa para a panela, ajuste os temperos e aqueça novamente se necessário.
- Decore com salsinha picada antes de servir.

SOPA DE ALHO-PORÓ E BATATA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 30 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 3 alhos-porós, fatiados
- 2 batatas grandes, descascadas e picadas
- 1 cebola média, picada
- 4 xícaras (960 ml) de caldo de legumes
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Aqueça o azeite em uma panela e refogue o alho-poró e a cebola até ficarem macios.
- Adicione as batatas e o caldo de legumes. Cozinhe até as batatas ficarem macias.
- Bata a sopa no liquidificador até obter uma textura homogênea.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.

Dica:

- Sirva com uma colher de creme de leite por cima para adicionar cremosidade.

SOPA DE LENTILHA COM BACON E LEGUMES

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 45 minutos
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara (200 g) de lentilhas secas
- 100 g de bacon, picado
- 2 cenouras médias, picadas
- 2 talos de salsão, picados
- 1 batata grande, picada
- 1 cebola média, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 4 xícaras (960 ml) de caldo de legumes ou carne
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha picada para decorar

MODO DE PREPARO

- Lave as lentilhas e deixe de molho em água por cerca de 30 minutos. Escorra e reserve.
- Aqueça o azeite em uma panela grande e frite o bacon até ficar crocante. Retire e reserve.
- Na mesma panela, refogue a cebola e o alho até ficarem macios.
- Adicione as cenouras, o salsão e a batata. Refogue por alguns minutos.
- Acrescente as lentilhas, o caldo, a folha de louro, sal e pimenta.
- Deixe cozinhar em fogo médio até que as lentilhas e os legumes estejam macios, aproximadamente 30 minutos.
- Retire a folha de louro e adicione o bacon reservado.
- Ajuste os temperos e aqueça novamente se necessário.
- Decore com salsinha picada antes de servir.

ENSOPADO DE FRANGO COM BATATAS

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 40 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 500 g de peito de frango em cubos
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 3 batatas em cubos
- 2 cenouras em rodelas
- 1 pimentão verde picado
- 1 lata de tomate pelado
- 4 xícaras (chá) de caldo de galinha
- Sal e pimenta a gosto
- Cheiro-verde picado para decorar

MODO DE PREPARO

- Em uma panela grande, aqueça o azeite e doure o frango.
- Adicione a cebola e o alho, refogando até ficarem macios.
- Acrescente as batatas, cenouras e pimentão, mexendo bem.
- Adicione o tomate pelado e o caldo de galinha.
- Tempere com sal e pimenta.
- Cozinhe em fogo baixo, com a panela semitampada, por cerca de 30 minutos ou até que os legumes estejam macios.
- Decore com cheiro-verde picado e sirva quente.

Dica:

- Adicione ervilhas frescas nos últimos 10 minutos de cozimento para dar um toque especial ao ensopado.

ENSOPADO DE PEIXE NO LEITE DE COCO E CREME DE LEITE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 30 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 1 kg de filé ou posta de peixe branco (merluza, pescada, tilápia, linguado, badejo)
- 1 cebola picada
- 1 tomate picado
- 2 dentes de alho picados
- Suco de 1 limão
- 2 frascos de leite de coco (200 ml cada)
- 1 caixa de creme de leite
- 3 colheres (sopa) de óleo de girassol
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha picada a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma panela ou frigideira grande, aqueça o óleo em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e refogue até a cebola ficar macia e o alho levemente dourado.
- Acrescente o tomate e cozinhe até murchar.
- Tempere o peixe com suco de limão, sal e pimenta. Adicione o peixe à panela junto com o leite de coco e a salsinha.
- Cozinhe por cerca de 10 minutos ou até o peixe estar cozido.
- Desligue o fogo, acrescente o creme de leite e mexa levemente para não desmanchar o peixe. Ajuste o tempero com sal e pimenta se necessário.
- Sirva quente, decorado com mais salsinha picada.

ENSOPADO DE FRANGO COM ABÓBORA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 50 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 500 g de peito de frango em cubos
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 3 xícaras (chá) de abóbora em cubos
- 2 tomates sem pele e sem sementes, picados
- 4 xícaras (chá) de caldo de galinha
- Sal e pimenta a gosto
- Coentro picado para decorar

MODO DE PREPARO

- Em uma panela grande, aqueça o azeite e doure o frango.
- Adicione a cebola e o alho, refogando até ficarem macios.
- Acrescente a abóbora e os tomates, mexendo bem.
- Adicione o caldo de galinha, sal e pimenta.
- Cozinhe em fogo baixo por cerca de 30 minutos ou até que a abóbora esteja macia.
- Decore com coentro picado e sirva quente.

Dica:

- Adicione espinafre ou couve nos últimos 5 minutos de cozimento para um toque extra de nutrientes.

ENSOPADO DE PORCO COM BATATA DOCE

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 60 minutos
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 500 g de lombo de porco em cubos
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 batatas-doces em cubos
- 1 pimentão vermelho picado
- 2 tomates sem pele e sem sementes, picados
- 4 xícaras (chá) de caldo de porco ou legumes
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha picada para decorar

MODO DE PREPARO

- Em uma panela grande, aqueça o azeite e doure o porco.
- Adicione a cebola e o alho, refogando até ficarem macios.
- Acrescente as batatas-doces, pimentão e tomates, mexendo bem.
- Adicione o caldo de porco, sal e pimenta.
- Cozinhe em fogo baixo por cerca de 40 minutos ou até que os legumes estejam macios.
- Decore com salsinha picada e sirva quente.

Dica:

- Adicione abobrinha ou ervilhas nos últimos 10 minutos de cozimento para variar o sabor e a textura.

ENSOPADO DE GRÃO-DE-BICO COM ESPINAFRE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 60 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de grão-de-bico cozido
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 cenouras em rodelas
- 1 abobrinha em cubos
- 2 tomates sem pele e sem sementes, picados
- 4 xícaras (chá) de caldo de legumes
- Sal e pimenta a gosto
- Espinafre fresco picado a gosto

Dica:

- Adicione uma pitada de cominho para dar um sabor especial ao ensopado.

MODO DE PREPARO

- Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
- Adicione as cenouras, abobrinha e tomates, mexendo bem.
- Acrescente o grão-de-bico e o caldo de legumes.
- Tempere com sal e pimenta.
- Cozinhe em fogo baixo por cerca de 30 minutos ou até que os legumes estejam macios.
- Nos últimos 5 minutos de cozimento, adicione o espinafre picado.
- Sirva quente.

ENSOPADO DE CAMARÃO COM LEITE DE COCO

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 40 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 500 g de camarão limpo
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 pimentão vermelho picado
- 2 tomates sem pele e sem sementes, picados
- 1 vidro de leite de coco (200 ml)
- 2 colheres (sopa) de coentro picado
- Sal e pimenta a gosto
- Suco de 1 limão

MODO DE PREPARO

- Tempere os camarões com sal, pimenta e suco de limão. Reserve.
- Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourar.
- Adicione o pimentão e os tomates, mexendo bem.
- Acrescente os camarões e cozinhe até ficarem rosados.
- Adicione o leite de coco e deixe cozinhar por mais 5 minutos.
- Desligue o fogo, acrescente o coentro picado e sirva quente.

Dica:

- Sirva com arroz integral e uma salada de folhas verdes.

ENSOPADO DE FRANGO COM QUIABO

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 1 hora
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 500 g de frango em pedaços (coxa e sobrecoxa)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 200 g de quiabo em rodelas
- 2 tomates sem pele e sem sementes, picados
- 4 xícaras (chá) de caldo de frango
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher (chá) de colorau
- Coentro picado para decorar

MODO DE PREPARO

- Tempere o frango com sal e pimenta. Reserve.
- Em uma panela grande, aqueça o azeite e doure o frango.
- Adicione a cebola e o alho, refogando até ficarem macios.
- Acrescente o quiabo, tomates e o colorau, mexendo bem.
- Adicione o caldo de frango e cozinhe em fogo baixo por cerca de 40 minutos ou até que o frango esteja cozido e o quiabo macio.
- Decore com coentro picado e sirva quente.

Dica:

- Sirva com arroz integral e farofa de milho para uma refeição completa.

ENSOPADO DE PEIXE COM BATATAS

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 45 minutos
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 500 g de filé de peixe (merluza, pescada, tilápia)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 4 batatas médias em rodelas
- 2 tomates sem pele e sem sementes, picados
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 2 xícaras (chá) de caldo de peixe ou legumes
- Sal e pimenta a gosto
- Suco de 1 limão
- Coentro picado para decorar

MODO DE PREPARO

- Tempere os filés de peixe com sal, pimenta e suco de limão. Reserve.
- Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourar.
- Adicione as batatas, tomates e pimentão, mexendo bem.
- Acrescente o caldo de peixe e deixe cozinhar até as batatas estarem macias.
- Adicione os filés de peixe e o leite de coco, cozinhe por mais 10 minutos.
- Desligue o fogo, decore com coentro picado e sirva quente.

ENSOPADO DE COSTELA COM MANDIOCA

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 1 hora e 30mi
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 1 kg de costela bovina em pedaços
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho picados
- 2 tomates sem pele e sem sementes, picados
- 1 kg de mandioca descascada e cortada em pedaços
- 4 xícaras (chá) de caldo de carne
- Sal e pimenta a gosto
- 2 folhas de louro
- Coentro ou salsinha picada para decorar

MODO DE PREPARO

- Tempere a costela com sal e pimenta. Reserve.
- Em uma panela de pressão, aqueça o azeite e doure a costela em pedaços.
- Adicione a cebola e o alho, refogando até ficarem macios.
- Acrescente os tomates, mandioca e o caldo de carne.
- Tempere com sal, pimenta e as folhas de louro.
- Tampe a panela e cozinhe por cerca de 40 minutos após pegar pressão.
- Desligue o fogo, deixe a pressão sair completamente e abra a panela.
- Cozinhe por mais 20 minutos em fogo baixo, sem a tampa, até o caldo engrossar e a mandioca desmanchar.
- Decore com coentro ou salsinha picada e sirva quente.

PRATOS DE MASSA

MACARRÃO DE GRÃO-DE-BICO COM MOLHO DE TOMATE E MANJERICÃO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 30 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 300 g de macarrão de grão-de-bico
- 4 tomates maduros picados
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 1/4 xícara (60 ml) de azeite de oliva
- 1 maço de manjericão fresco
- Sal e pimenta a gosto

Dica:

- Para um sabor mais intenso, adicione um pouco de pimenta vermelha moída.

MODO DE PREPARO

- Cozinhe o macarrão de grão-de-bico conforme as instruções da embalagem.
- Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourar.
- Adicione os tomates picados e cozinhe até desmancharem.
- Tempere com sal e pimenta e adicione o manjericão fresco.
- Misture o molho ao macarrão cozido e sirva.

TALHARIM AO MOLHO DE CAMARÃO NO VINHO BRANCO

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 40 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 300 g de talharim integral
- 400 g de camarões limpos
- 1/2 xícara (120 ml) de vinho branco seco
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 1/4 xícara (60 ml) de azeite de oliva
- 1 xícara (240 ml) de creme de leite light
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha picada para decorar

MODO DE PREPARO

- Cozinhe o talharim conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
- Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourar.
- Adicione os camarões e cozinhe até ficarem rosados.
- Despeje o vinho branco e deixe reduzir pela metade.
- Adicione o creme de leite, tempere com sal e pimenta, e misture bem.
- Misture o molho ao talharim cozido e sirva decorado com salsinha picada.

TALHARIM AO MOLHO 4 QUEIJOS

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 30 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 300 g de talharim integral
- 1/2 xícara (120 ml) de leite desnatado
- 1/2 xícara (60 g) de queijo parmesão ralado
- 1/2 xícara (60 g) de queijo gorgonzola
- 1/2 xícara (60 g) de requeijão cremoso light
- 1/2 xícara (60 g) de queijo provolone ralado
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Cozinhe o talharim conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
- Em uma panela, aqueça o leite e adicione os queijos, mexendo até derreter e formar um molho homogêneo.
- Adicione o alho picado e tempere com sal e pimenta.
- Misture o molho ao talharim cozido e sirva.

Dica:

- Decore com folhas de manjericão fresco.

TALHARIM DE FORNO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 25 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 300 g de talharim integral
- 2 xícaras (480 ml) de leite desnatado
- 2 colheres (sopa) de farinha de arroz
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1/2 xícara (60 g) de queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta a gosto
- Noz-moscada a gosto

Dica:

- Decore com salsinha picada para um toque de frescor.

MODO DE PREPARO

- Cozinhe o talharim conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
- Em uma panela, derreta a manteiga e adicione a farinha de arroz, mexendo bem.
- Aos poucos, adicione o leite, mexendo sempre até obter um molho branco cremoso.
- Adicione o queijo parmesão e tempere com sal, pimenta e noz-moscada.
- Misture o molho ao talharim cozido e sirva.

TALHARIM À CARBONARA

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 30 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 300 g de talharim integral
- 150 g de bacon em cubos
- 3 ovos
- 1/2 xícara (60 g) de queijo parmesão ralado
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Cozinhe o talharim conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
- Em uma frigideira, frite o bacon até ficar crocante. Adicione o alho e refogue rapidamente.
- Em uma tigela, bata os ovos com o queijo parmesão.
- Misture o talharim ao bacon na frigideira e retire do fogo.
- Adicione a mistura de ovos e mexa rapidamente até formar um molho cremoso.
- Tempere com sal e pimenta e sirva imediatamente.

Dica:

- Polvilhe mais queijo parmesão ralado por cima antes de servir.

TALHARIM À BOLONHESA COM CREME DE LEITE

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 35 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 300 g de talharim integral
- 300 g de carne moída magra
- 1 xícara (240 ml) de molho de tomate
- 1/2 xícara (120 ml) de creme de leite light
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1/4 xícara (60 ml) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Dica:

- Decore com manjericão fresco para um toque especial.

MODO DE PREPARO

- Cozinhe o talharim conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
- Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourar.
- Adicione a carne moída e cozinhe até dourar.
- Adicione o molho de tomate e deixe cozinhar por 10 minutos.
- Adicione o creme de leite, tempere com sal e pimenta, e misture bem.
- Misture o molho à bolonhesa ao talharim cozido e sirva.

TALHARIM À PARISIENSE

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 35 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 300 g de talharim integral
- 1 xícara (200 g) de peito de frango desfiado
- 1/2 xícara (120 ml) de creme de leite light
- 1/2 xícara (60 g) de queijo mussarela ralado
- 1/2 xícara (60 g) de presunto picado
- 1/4 xícara (60 ml) de requeijão cremoso light
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1/4 xícara (60 ml) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Cozinhe o talharim conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
- Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourar.
- Adicione o frango desfiado, o presunto e refogue por alguns minutos.
- Adicione o creme de leite, o requeijão e o queijo mussarela, mexendo até derreter e formar um molho cremoso.
- Tempere com sal e pimenta.
- Misture o molho ao talharim cozido e sirva.

PENNE INTEGRAL COM MOLHO DE ESPINAFRE E RICOTA

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 30 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 300 g de penne integral
- 2 xícaras (480 ml) de leite desnatado
- 1 maço de espinafre
- 1 xícara (200 g) de ricota amassada
- 1 dente de alho picado
- 1/4 xícara (60 ml) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Dica:

- Polvilhe nozes picadas por cima para um toque crocante.

MODO DE PREPARO

- Cozinhe o penne integral conforme as instruções da embalagem.
- Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho até dourar.
- Adicione o espinafre e cozinhe até murchar.
- Adicione o leite e a ricota, e misture bem.
- Tempere com sal e pimenta.
- Misture o molho de espinafre e ricota ao penne cozido e sirva.

FETTUCCINE DE ABOBRINHA COM MOLHO ALFREDO LIGHT

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 25 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 4 abobrinhas médias
- 1 xícara (240 ml) de leite desnatado
- 1/2 xícara (120 ml) de creme de leite light
- 1/4 xícara (30 g) de queijo parmesão ralado
- 1 dente de alho picado
- 1/4 xícara (60 ml) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Dica:

- Adicione raspas de limão para um toque cítrico.

MODO DE PREPARO

- Corte as abobrinhas em tiras finas, formando o fettuccine.
- Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho até dourar.
- Adicione o leite e o creme de leite, e deixe aquecer sem ferver.
- Adicione o queijo parmesão e misture até derreter.
- Tempere com sal e pimenta.
- Em outra frigideira, salteie o fettuccine de abobrinha com um pouco de azeite até amolecer.
- Misture o molho Alfredo no fettuccine de abobrinha e sirva.

TALHARIM DE BETERRABA COM MOLHO DE RICOTA E NOZES

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 25 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 4 beterrabas médias
- 1 xícara (200 g) de ricota amassada
- 1/2 xícara (120 ml) de leite desnatado
- 1/4 xícara (30 g) de nozes picadas
- 1 dente de alho picado
- 1/4 xícara (60 ml) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Dica:

- Adicione raspas de limão para um toque cítrico.

MODO DE PREPARO

- Corte as beterrabas em tiras finas, formando o talharim.
- Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho até dourar.
- Adicione a ricota e o leite, e misture bem.
- Tempere com sal e pimenta.
- Em outra frigideira, salteie o talharim de beterraba com um pouco de azeite até amolecer.
- Misture o molho de ricota ao talharim de beterraba e sirva.
- Decore com nozes picadas.

TALHARIM AO MOLHO BRANCO COM GORGONZOLA E PALMITO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 30 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 300 g de talharim integral
- 2 xícaras (480 ml) de leite desnatado
- 2 colheres (sopa) de farinha de arroz
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1/2 xícara (60 g) de queijo gorgonzola
- 1 xícara (200 g) de palmito em rodelas
- Sal e pimenta a gosto

Dica:

- Adicione nozes picadas para um toque crocante.

MODO DE PREPARO

- Cozinhe o talharim conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
- Em uma panela, derreta a manteiga e adicione a farinha de arroz, mexendo bem.
- Aos poucos, adicione o leite, mexendo sempre até obter um molho branco cremoso.
- Adicione o queijo gorgonzola e misture até derreter.
- Adicione o palmito e tempere com sal e pimenta.
- Misture o molho ao talharim cozido e sirva.

NHOQUE DE BATATA DOCE COM MOLHO DE TOMATE

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 40 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- **2 batatas doces grandes cozidas e amassadas**
- **1 xícara (120 g) de farinha de aveia**
- **1 ovo**
- **2 xícaras (480 ml) de molho de tomate**
- **1 dente de alho picado**
- **1/2 cebola picada**
- **1/4 xícara (60 ml) de azeite de oliva**
- **Sal e pimenta a gosto**

Dica:

- Polvilhe queijo parmesão ralado por cima para um toque especial.

MODO DE PREPARO

- **Em uma tigela, misture a batata doce amassada, a farinha de aveia e o ovo até formar uma massa.**
- **Faça pequenas bolinhas com a massa e cozinhe em água fervente até que subam à superfície. Reserve.**
- **Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola. Adicione o molho de tomate e tempere com sal e pimenta.**
- **Misture o nhoque cozido ao molho e sirva.**

NHOQUE DE ESPINAFRE

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 60 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- **500 g de batata**
- **1 xícara (240 ml) de espinafre cozido e picado**
- **1 ovo**
- **1 xícara (120 g) de farinha de aveia (pode precisar de um pouco mais)**
- **Sal e pimenta a gosto**
- **Molho de sua preferência para servir**

MODO DE PREPARO

- **Cozinhe a batata até ficar bem macia. Descasque e amasse até obter um purê.**
- **Adicione o espinafre cozido e picado, o ovo, sal e pimenta. Misture bem.**
- **Adicione a farinha de aveia aos poucos, misturando até formar uma massa que não grude nas mãos.**
- **Divida a massa em porções e enrole em cilindros compridos. Corte em pedaços pequenos para formar os nhoques.**
- **Cozinhe os nhoques em água fervente com sal até subirem à superfície. Retire com uma escumadeira e coloque em um refratário.**
- **Sirva com o molho de sua preferência.**

Dica:

- Adicione um pouco de queijo parmesão ralado à massa para um sabor extra.

NHOQUE DE BETERRABA

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 60 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- **500 g de batata**
- **1 beterraba grande cozida e amassada**
- **1 ovo**
- **1 xícara (120 g) de farinha de arroz (pode precisar de um pouco mais)**
- **Sal e pimenta a gosto**
- **Molho branco para servir**

MODO DE PREPARO

- **Cozinhe a batata até ficar bem macia. Descasque e amasse até obter um purê.**
- **Adicione a beterraba cozida e amassada, o ovo, sal e pimenta. Misture bem.**
- **Adicione a farinha de arroz aos poucos, misturando até formar uma massa que não grude nas mãos.**
- **Divida a massa em porções e enrole em cilindros compridos. Corte em pedaços pequenos para formar os nhoques.**
- **Cozinhe os nhoques em água fervente com sal até subirem à superfície. Retire com uma escumadeira e coloque em um refratário.**
- **Sirva com molho branco.**

Dica:

- Adicione um pouco de noz-moscada ao molho branco para um sabor especial..

ESPAGUETE DE ABOBRINHA COM PESTO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 4 abobrinhas médias
- 1/2 xícara (120 ml) de azeite de oliva
- 1/2 xícara (75 g) de nozes
- 1/2 xícara (50 g) de queijo parmesão ralado
- 2 dentes de alho
- 1 maço de manjericão fresco
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Corte as abobrinhas em tiras finas, formando o espaguete.
- No liquidificador, bata o azeite, as nozes, o queijo parmesão, o alho e o manjericão até formar um pesto.
- Tempere com sal e pimenta.
- Em uma frigideira, aqueça um pouco de azeite e salteie o espaguete de abobrinha por 3-5 minutos.
- Misture o pesto no espaguete de abobrinha e sirva.

Dica:

- Adicione tomates-cereja cortados ao meio para um toque extra de cor e sabor.

LASANHA DE ESPINAFRE E RICOTA

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 60 minutos
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 2 maços de espinafre
- 500 g de ricota esfarelada
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 xícaras (480 ml) de molho bechamel sem lactose
- 1 xícara (100 g) de queijo mussarela light ralado
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite para refogar
- Noz-moscada a gosto

MODO DE PREPARO

- Lave bem o espinafre e retire os talos. Refogue a cebola e o alho no azeite até dourarem. Adicione o espinafre e cozinhe até murchar. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Deixe esfriar e esprema para retirar o excesso de líquido.
- Em uma tigela, misture o espinafre refogado com a ricota esfarelada.
- Em um refratário, monte a lasanha alternando camadas de molho bechamel, mistura de espinafre e ricota, e queijo mussarela.
- Repita as camadas até os ingredientes terminarem, finalizando com uma camada de queijo mussarela.
- Leve ao forno preaquecido a 180°C por 20-25 minutos, ou até o queijo derreter e dourar.
- Deixe descansar por 5 minutos antes de servir.

LASANHA DE REPOLHO LOW CARB

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 75 minutos
Rendimento: 10 porções

INGREDIENTES

- 1 repolho
- 4 cenouras
- 2 cebolas (1 ½ cebolas picadas)
- 500 g de carne moída
- ½ pimentão verde picado
- 2 tomates picados
- 4 dentes de alho amassados
- Azeite de oliva a gosto
- Sal a gosto
- Queijo parmesão ralado a gosto
- Água

MODO DE PREPARO

- Cozinhe as folhas de repolho em uma panela com água até que amoleçam. Reserve.
- Em outra panela com água, cozinhe as cenouras e metade de uma cebola até ficarem macias. Bata-as no liquidificador até obter um purê.
- Refogue metade de uma cebola picada com um fio de azeite em uma panela. Adicione o purê de cenoura, tempere com sal e misture bem. Deixe cozinhar por alguns minutos, desligue o fogo e reserve.
- Em uma terceira panela, refogue a carne moída com um fio de azeite, o alho, o pimentão, o tomate e uma cebola picada até o refogado ficar bem sequinho.
- Monte a lasanha em um refratário, intercalando camadas de molho de cenoura, folhas de repolho e carne moída refogada. Finalize com uma camada de molho de cenoura e salpique queijo parmesão ralado por cima.
- Leve ao forno preaquecido a 180°C até dourar, aproximadamente 20 minutos.

LASANHA DE COUVE

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 60 minutos
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 1 maço de couve
- 500 g de carne moída de peru
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 xícaras (480 ml) de molho de tomate sem açúcar
- 1 xícara (240 g) de queijo cottage
- 1 xícara (100 g) de queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite para refogar

MODO DE PREPARO

- Lave bem as folhas de couve e retire os talos. Corte as folhas em pedaços grandes.
- Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite até dourarem. Adicione a carne moída de peru e cozinhe até dourar. Acrescente o molho de tomate, tempere com sal e pimenta, e cozinhe por 10 minutos.
- Em um refratário, monte a lasanha alternando camadas de folhas de couve, carne moída, queijo cottage e queijo parmesão.
- Repita as camadas até os ingredientes terminarem, finalizando com uma camada de queijo parmesão.
- Leve ao forno preaquecido a 180°C por 20-25 minutos, ou até o queijo derreter e dourar.
- Deixe descansar por 5 minutos antes de servir.

LASANHA DE ABOBRINHA

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 60 minutos
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 3 abobrinhas médias
- 500 g de peito de frango desfiado
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 xícaras (480 ml) de molho de tomate sem açúcar
- 1 xícara (240 g) de queijo cottage
- 1 xícara (100 g) de queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite para grelhar
- Folhas de manjericão fresco para decorar

MODO DE PREPARO

- Corte as abobrinhas em fatias finas no sentido do comprimento. Tempere com sal e deixe descansar por 10 minutos para soltar a água.
- Enxágue as fatias de abobrinha e seque bem. Grelhe as fatias em uma frigideira com um fio de azeite até ficarem macias. Reserve.
- Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite até dourarem. Adicione o peito de frango desfiado e cozinhe por 5 minutos. Acrescente o molho de tomate, tempere com sal e pimenta, e cozinhe por 10 minutos.
- Em um refratário, monte a lasanha alternando camadas de abobrinha, frango desfiado, queijo cottage e queijo parmesão.
- Repita as camadas até os ingredientes terminarem, finalizando com uma camada de queijo parmesão.
- Leve ao forno preaquecido a 180°C por 20-25 minutos, ou até o queijo derreter e dourar.
- Decore com folhas de manjericão fresco antes de servir.

ACOMPANHAMENTOS PARA O JANTAR

PURÊ DE ABÓBORA COM GENGIBRE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 30 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 500g de abóbora descascada e picada
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- Cozinhe a abóbora em água fervente até ficar macia.
- Escorra a água e amasse a abóbora com um garfo ou passe no processador.
- Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o gengibre.
- Adicione a abóbora amassada, tempere com sal e pimenta.
- Cozinhe por mais alguns minutos, mexendo sempre.
- Sirva quente.

Dica:

- Adicione um pouco de creme de leite light para um purê mais cremoso..

PURÊ DE COUVE-FLOR

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 25 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 1 cabeça de couve-flor
- 2 colheres de sopa de manteiga ou azeite de oliva
- 1/4 xícara de leite vegetal (opcional)
- Sal e pimenta a gosto
- Noz-moscada a gosto

MODO DE PREPARO

- Corte a couve-flor em floretes e cozinhe em água fervente até ficar macia.
- Escorra e coloque em um processador de alimentos.
- Adicione a manteiga ou azeite, leite vegetal (se usar), sal, pimenta e noz-moscada.
- Processe até obter um purê cremoso.
- Sirva quente.

Dica:

- Para um purê ainda mais saboroso, adicione alho assado antes de processar.

ESPINAFRE REFOGADO COM ALHO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- **2 maços de espinafre fresco**
- **3 dentes de alho picados**
- **2 colheres (sopa) de azeite de oliva**
- **Sal a gosto**
- **Pimenta-do-reino a gosto**

MODO DE PREPARO

- **Lave bem o espinafre e retire os talos mais duros.**
- **Em uma frigideira grande, aqueça o azeite e refogue o alho até dourar.**
- **Adicione o espinafre e refogue até murchar.**
- **Tempere com sal e pimenta a gosto.**
- **Sirva imediatamente.**

Dica:

- Para um toque especial, adicione uma pitada de noz-moscada ralada.

CENOURAS GLACEADAS COM MEL E GENGIBRE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 500g de cenouras cortadas em rodelas
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- Sal a gosto
- Salsinha picada para decorar

MODO DE PREPARO

- Cozinhe as cenouras em água fervente até ficarem macias.
- Em uma frigideira, derreta a manteiga e adicione o mel e o gengibre.
- Acrescente as cenouras e refogue até caramelizar.
- Tempere com sal a gosto.
- Decore com salsinha picada antes de servir.

Dica:

- Substitua o mel por adoçante culinário para uma versão ainda mais saudável.

ABOBRINHA SALTEADA COM ALHO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 minutos
Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- **2 abobrinhas médias, cortadas em rodelas**
- **2 dentes de alho picados**
- **2 colheres de sopa de azeite de oliva**
- **Sal e pimenta a gosto**
- **Salsa picada para decorar (opcional)**

MODO DE PREPARO

- **Aqueça o azeite em uma frigideira grande.**
- **Adicione o alho e refogue até dourar.**
- **Acrescente a abobrinha e salteie até ficar macia e dourada.**
- **Tempere com sal e pimenta.**
- **Decore com salsa picada antes de servir, se desejar.**

Dica:

- Adicione uma pitada de flocos de pimenta vermelha para um toque picante.

CENOURA ASSADA COM MEL E TOMILHO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 40 minutos
Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 6 cenouras médias, cortadas em palitos
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de chá de tomilho seco
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno a 200°C.
- Em uma tigela grande, misture as cenouras com azeite, mel, tomilho, sal e pimenta.
- Espalhe as cenouras em uma assadeira e asse por 30-35 minutos, ou até ficarem douradas e macias.
- Sirva quente.

Dica:

- Adicione um pouco de suco de laranja fresco ao tempero para um toque cítrico.

BRÓCOLIS COM ALHO E AMÊNDOAS

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 minutos
Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 1 maço de brócolis, cortado em floretes
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1/4 xícara de amêndoas laminadas
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Cozinhe o brócolis em água fervente até ficar macio.
- Escorra e reserve.
- Em uma frigideira grande, aqueça o azeite e refogue o alho até dourar.
- Adicione as amêndoas e refogue por mais 1-2 minutos.
- Acrescente o brócolis, tempere com sal e pimenta e misture bem.
- Sirva quente.

Dica:

- Para um sabor ainda mais intenso, adicione algumas gotas de molho de soja durante o refogado.

SALADA DE FEIJÃO VERDE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 300g de feijão verde
- 1/2 cebola roxa, fatiada
- 1/4 xícara de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 colher de chá de mostarda Dijon
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Cozinhe o feijão verde em água fervente até ficar macio.
- Escorra e coloque em uma tigela com água gelada para parar o cozimento.
- Em uma tigela pequena, misture o azeite, vinagre, mostarda, sal e pimenta.
- Escorra o feijão verde e misture com a cebola roxa e o molho.
- Sirva imediatamente ou leve à geladeira até a hora de servir.

Dica:

- Adicione amêndoas torradas para um crocante extra na salada.

BRÓCOLIS AO ALHO E LIMÃO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 500g de brócolis em buquês
- 3 dentes de alho picados
- Suco de 1 limão
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- Cozinhe os brócolis em água fervente até ficarem al dente.
- Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue o alho até dourar.
- Adicione os brócolis e refogue rapidamente.
- Tempere com sal, pimenta e suco de limão.
- Sirva quente.

Dica:

- Adicione raspas de limão para um sabor mais intenso.

ABOBRINHA GRATINADA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 25 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 2 abobrinhas médias em rodelas
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1/2 xícara (chá) de queijo muçarela ralado
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 200°C.
- Em uma tigela, misture as rodelas de abobrinha com azeite, sal e pimenta.
- Coloque as rodelas de abobrinha em uma assadeira.
- Polvilhe os queijos ralados por cima.
- Asse por 20 minutos ou até os queijos derreterem e dourarem.
- Sirva quente.

Dica:

- Adicione ervas como tomilho ou orégano para um sabor extra.

ARROZ DE COUVE-FLOR

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 1 cabeça de couve-flor
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha picada para decorar

MODO DE PREPARO

- Rale a couve-flor ou passe pelo processador até ficar com textura de arroz.
- Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue o alho.
- Adicione a couve-flor ralada e refogue por cerca de 5 minutos.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Decore com salsinha picada antes de servir.

Dica:

- Adicione cenoura ralada ou ervilhas para um arroz de couve-flor colorido.

CHIPS DE ABOBRINHA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- **2 abobrinhas médias fatiadas finamente**
- **2 colheres (sopa) de azeite de oliva**
- **Sal a gosto**
- **Pimenta-do-reino a gosto**
- **Páprica a gosto (opcional)**

MODO DE PREPARO

- **Preaqueça o forno a 180°C.**
- **Em uma tigela, misture as fatias de abobrinha com azeite, sal, pimenta e páprica.**
- **Distribua as fatias em uma assadeira forrada com papel manteiga.**
- **Asse por 30-40 minutos, virando na metade do tempo, até ficarem crocantes.**
- **Deixe esfriar antes de servir.**

Dica:

- Sirva com um molho de iogurte e ervas para um acompanhamento ainda mais delicioso.

BATATA-DOCE ASSADA COM ALECRIM

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 40 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- **3 batatas-doces médias cortadas em palitos**
- **3 colheres (sopa) de azeite de oliva**
- **Sal a gosto**
- **Pimenta-do-reino a gosto**
- **1 colher (chá) de alecrim fresco picado**

Dica:

- Experimente adicionar páprica defumada para um sabor extra.

MODO DE PREPARO

- **Preaqueça o forno a 200°C.**
- **Em uma tigela grande, misture os palitos de batata-doce com azeite, sal, pimenta e alecrim.**
- **Espalhe os palitos em uma assadeira forrada com papel manteiga.**
- **Asse por 30-40 minutos, virando na metade do tempo, até ficarem dourados e crocantes.**
- **Sirva quente.**

TOMATES RECHEADOS COM RICOTA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 25 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 4 tomates grandes
- 1 xícara (chá) de ricota amassada
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

Dica:

- Adicione nozes picadas para um toque crocante.

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Corte a tampa dos tomates e retire o miolo.
- Em uma tigela, misture a ricota, azeite, alho, salsinha, sal e pimenta.
- Recheie os tomates com essa mistura.
- Coloque os tomates recheados em uma assadeira.
- Asse por 20 minutos ou até os tomates estarem macios.
- Sirva quente.

RATATOUILLE DE LEGUMES

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 45 minutos
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 1 berinjela média em rodelas
- 1 abobrinha média em rodelas
- 1 pimentão vermelho em tiras
- 1 pimentão amarelo em tiras
- 2 tomates grandes em rodelas
- 1 cebola grande em rodelas
- 3 dentes de alho picados
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Ervas finas a gosto

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 200°C.
- Em uma travessa, arrume as rodelas de berinjela, abobrinha, pimentões, tomates e cebola, alternando as camadas.
- Em uma tigela, misture o alho, azeite, sal, pimenta e ervas finas.
- Regue os legumes com essa mistura.
- Cubra a travessa com papel alumínio e leve ao forno por 30 minutos.
- Retire o papel alumínio e asse por mais 15 minutos ou até os legumes estarem macios e dourados.
- Sirva quente.

Receitas

SOBREMESAS

Aviso Importante sobre o Uso de Chocolates nas Receitas

Quando se trata de sobremesas para diabéticos, a escolha dos ingredientes é crucial para garantir que os doces sejam não apenas saborosos, mas também seguros para a saúde.

Um dos ingredientes chave em muitas receitas de sobremesas é o chocolate. No entanto, nem todos os chocolates são iguais, especialmente quando estamos preocupados com o teor de açúcar.

Chocolates com Alto Teor de Cacau (70% ou Mais)

Para garantir que nossas receitas sejam adequadas para pessoas com diabetes, todas as receitas de doces e trufas utilizam chocolates com 70% de cacau ou mais. Aqui estão algumas razões pelas quais essa escolha é importante:

- **Menor Teor de Açúcar:** Chocolates com 70% de cacau ou mais contêm significativamente menos açúcar, ajudando a evitar picos de glicose no sangue.
- **Ricos em Antioxidantes:** O cacau é uma excelente fonte de antioxidantes, que ajudam a proteger seu corpo contra várias doenças.

- **Benefícios para o Coração:** O consumo moderado de chocolate amargo pode melhorar a saúde cardiovascular e reduzir a pressão arterial.
- **Maior Saciedade:** Chocolates com maior teor de cacau são mais amargos, o que leva a uma maior saciedade e menor consumo de doces.

Dicas de Consumo:

- **Moderação é a Chave:** Mesmo sendo mais saudáveis, os chocolates amargos devem ser consumidos com moderação.
- **Escolha Produtos de Qualidade:** Prefira chocolates que não contenham açúcares adicionados ou óleos hidrogenados.
- **Leia os Rótulos:** Verifique sempre os rótulos para garantir o menor teor de açúcar e ingredientes de qualidade.

Estas receitas foram cuidadosamente elaboradas para serem seguras e deliciosas para pessoas com diabetes. No entanto, cada organismo é único. Recomendamos sempre consultar um nutricionista ou médico antes de introduzir novos alimentos na sua dieta.

BRIGADEIRO DE PAÇOCA LOW CARB

Dificuldade: *Fácil*
Tempo de Preparo: *30 minutos*
Rendimento: 15 unidades

INGREDIENTES

- 1 xícara (200 g) de leite condensado diet
- 2 colheres (sopa) de creme de leite light
- 1/2 xícara (50 g) de amendoim torrado sem sal e sem pele, moído
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%

MODO DE PREPARO:

- Em uma panela, adicione o leite condensado diet, o creme de leite, a manteiga, o adoçante e o cacau em pó.
- Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até desgrudar do fundo da panela.

- **Desligue o fogo e misture o amendoim moído.**
- **Transfira para um prato untado com manteiga e deixe esfriar.**
- **Após esfriar, unte as mãos com manteiga, faça bolinhas e passe no amendoim moído para decorar.**

Dica: *Para um toque especial, adicione uma pitada de canela em pó à massa.*

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

TRUFA DE MORANGO

Dificuldade: *Fácil*
Tempo de Preparo: 20 minutos (+1 hora de geladeira)
Rendimento: 20 unidades

INGREDIENTES

- 200 g de chocolate 70% cacau
- 1/2 xícara (120 ml) de creme de leite light
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 1/4 xícara (50 g) de adoçante culinário
- 1/4 xícara (60 ml) de suco de morango concentrado
- Cacau em pó 100% para enrolar

MODO DE PREPARO:

- Derreta o chocolate e a manteiga em banho-maria.
- Retire do fogo e misture o creme de leite, o adoçante e o suco de morango até obter uma massa homogênea.

- **Leve à geladeira por 1 hora.**
- **Com as mãos untadas, faça bolinhas e passe no cacau em pó.**

Dica: *Decore com pedaços de morango desidratado para um visual diferenciado.*

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

DOCINHO DE COCO

Dificuldade: *Fácil*
Tempo de Preparo: 20 minutos (+30 minutos de geladeira)
Rendimento: 20 unidades

INGREDIENTES

- **2 xícaras (160 g) de coco ralado sem açúcar**
- **1/2 xícara (120 ml) de leite de coco**
- **1/4 xícara (50 g) de adoçante culinário**
- **1 colher (sopa) de óleo de coco**

MODO DE PREPARO:

- **Em uma tigela, misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea.**
- **Modele bolinhas e leve à geladeira por 30 minutos.**

Dica: *Para variar o sabor, adicione raspas de limão ou essência de baunilha à massa.*

BOMBOM DE AMENDOIM

Dificuldade: *Fácil*
Tempo de Preparo: 25 minutos
Rendimento: 20 unidades

INGREDIENTES

- 200 g de chocolate 70% cacau
- 1/2 xícara (100 g) de pasta de amendoim natural
- 1/4 xícara (50 g) de adoçante culinário
- 1 colher (sopa) de óleo de coco

MODO DE PREPARO:

- Derreta o chocolate em banho-maria.
- Misture a pasta de amendoim, o adoçante e o óleo de coco até ficar homogêneo.
- Coloque pequenas porções da mistura em formas de bombom e leve à geladeira por 20 minutos.

Dica: *Adicione uma pitada de sal marinho à pasta de amendoim para realçar o sabor.*

BRIGADEIRO DE CHIA

Dificuldade: *Fácil*
Tempo de Preparo: 25 minutos
Rendimento: 20 unidades

INGREDIENTES

- 1 xícara (200 g) de leite condensado diet
- 1/4 xícara (30 g) de chia
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO:

- Em uma panela, misture todos os ingredientes.
- Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até desgrudar do fundo da panela.
- Deixe esfriar e modele em bolinhas.

Dica: *Passe os brigadeiros em chia para decorar.*

TRUFA DE ABACATE

Dificuldade: *Fácil*
Tempo de Preparo: 30 minutos (+1 hora de geladeira)
Rendimento: 15 unidades

INGREDIENTES

- 1 abacate maduro
- 200 g de chocolate 70% cacau
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- 1/4 xícara (50 g) de adoçante culinário

MODO DE PREPARO:

- Derreta o chocolate em banho-maria.
- Amasse o abacate até obter um purê e misture com o chocolate derretido e o adoçante.
- Leve à geladeira por 1 hora.
- Modele em bolinhas e passe no cacau em pó.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOMBOM DE COCO

Dificuldade: *Fácil*
Tempo de Preparo: 20 minutos
Rendimento: 20 unidades

INGREDIENTES

- 200 g de chocolate 70% cacau
- 1/2 xícara (50 g) de coco ralado sem açúcar
- 1/4 xícara (60 ml) de leite de coco
- 1 colher (sopa) de óleo de coco

MODO DE PREPARO:

- Derreta o chocolate em banho-maria.
- Misture o coco ralado, o leite de coco e o óleo de coco.
- Coloque pequenas porções da mistura em formas de bombom e leve à geladeira por 20 minutos.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

TRUFA DE LIMÃO

Dificuldade: *Fácil*
Tempo de Preparo: 20 minutos (+1 hora de geladeira)
Rendimento: 20 unidades

INGREDIENTES

- 200 g de chocolate branco diet
- 1/2 xícara (120 ml) de creme de leite light
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 1/4 xícara (60 ml) de suco de limão
- Raspas de limão para decorar

MODO DE PREPARO:

- Derreta o chocolate e a manteiga em banho-maria.
- Retire do fogo e misture o creme de leite e o suco de limão até obter uma massa homogênea.
- Leve à geladeira por 1 hora.
- Com as mãos untadas, faça bolinhas e passe nas raspas de limão para decorar.

BOMBOM DE NOZES

Dificuldade: *Fácil*
Tempo de Preparo: 25 minutos
Rendimento: 20 unidades

INGREDIENTES

- 200 g de chocolate 70% cacau
- 1/2 xícara (50 g) de nozes picadas
- 1/4 xícara (60 ml) de creme de leite light
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO:

- Derreta o chocolate em banho-maria.
- Misture as nozes picadas, o creme de leite, o óleo de coco e o adoçante até ficar homogêneo.
- Coloque pequenas porções da mistura em formas de bombom e leve à geladeira por 20 minutos.

BRIGADEIRO DE AMÊNDOAS

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 30 minutos
Rendimento: 15 unidades

INGREDIENTES

- 1 xícara (200 g) de leite condensado diet
- 2 colheres (sopa) de creme de leite light
- 1/2 xícara (50 g) de amêndoas moídas
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%

MODO DE PREPARO:

- Em uma panela, misture o leite condensado diet, o creme de leite, a manteiga, o adoçante e o cacau em pó.
- Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até desgrudar do fundo da panela.

- **Desligue o fogo e misture as amêndoas moídas.**
- **Transfira para um prato untado com manteiga e deixe esfriar.**
- **Após esfriar, unte as mãos com manteiga, faça bolinhas e passe nas amêndoas moídas para decorar.**

Dica: *Para um toque extra, adicione uma pitada de canela em pó à massa.*

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

TRUFA DE CASTANHA DE CAJU

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 30 minutos (+1 hora de geladeira)
Rendimento: 15 unidades

INGREDIENTES

- 200 g de chocolate 70% cacau
- 1/2 xícara (100 g) de castanha de caju moída
- 1/4 xícara (60 ml) de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1/4 xícara (50 g) de adoçante culinário

MODO DE PREPARO:

- Derreta o chocolate em banho-maria.
- Misture a castanha de caju moída, o leite de coco, o óleo de coco e o adoçante até obter uma massa homogênea.
- Leve à geladeira por 1 hora.
- Modele em bolinhas e passe na castanha de caju moída.

BRIGADEIRO DE CAFÉ

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 25 minutos
Rendimento: 20 unidades

INGREDIENTES

- 1 xícara (200 g) de leite condensado diet
- 2 colheres (sopa) de creme de leite light
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 1 colher (sopa) de café solúvel
- 1/4 xícara (50 g) de adoçante culinário
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%

MODO DE PREPARO:

- Em uma panela, misture o leite condensado diet, o creme de leite, a manteiga, o café solúvel, o adoçante e o cacau em pó.
- Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até desgrudar do fundo da panela.
- Deixe esfriar e modele em bolinhas.

TRUFA DE LARANJA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 minutos (+1 hora de geladeira)
Rendimento: 20 unidades

INGREDIENTES

- 200 g de chocolate branco diet
- 1/2 xícara (120 ml) de creme de leite light
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 1/4 xícara (60 ml) de suco de laranja
- Raspas de laranja para decorar

MODO DE PREPARO:

- Derreta o chocolate e a manteiga em banho-maria.
- Retire do fogo e misture o creme de leite e o suco de laranja até obter uma massa homogênea.
- Leve à geladeira por 1 hora.
- Com as mãos untadas, faça bolinhas e passe nas raspas de laranja para decorar.

BOMBOM DE PISTACHE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 25 minutos
Rendimento: 15 unidades

INGREDIENTES

- 200 g de chocolate 70% cacau
- 1/2 xícara (50 g) de pistache picado
- 1/4 xícara (60 ml) de creme de leite light
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO:

- Derreta o chocolate em banho-maria.
- Misture o pistache picado, o creme de leite, o óleo de coco e o adoçante até ficar homogêneo.
- Coloque pequenas porções da mistura em formas de bombom e leve à geladeira por 20 minutos.

BRIGADEIRO DE AVELÃ

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 30 minutos
Rendimento: 15 unidades

INGREDIENTES

- 1 xícara (200 g) de leite condensado diet
- 2 colheres (sopa) de creme de leite light
- 1/2 xícara (50 g) de avelãs moídas
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%

MODO DE PREPARO:

- Em uma panela, misture o leite condensado diet, o creme de leite, a manteiga, o adoçante e o cacau em pó.
- Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até desgrudar do fundo da panela.
- Desligue o fogo e misture as avelãs moídas.
- Transfira para um prato untado com manteiga e deixe esfriar.

- **Após esfriar, unte as mãos com manteiga, faça bolinhas e passe nas avelãs moídas para decorar.**

Dica: *Para um toque extra, adicione uma pitada de canela em pó à massa.*

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

PUDINS E MOUSSES

PUDIM DE LEITE CONDENSADO DIET

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 1 hora e 20 minutos
(mais o tempo de resfriamento)
Rendimento: 8 porções

INGREDIENTES

- **1 lata de leite condensado diet**
- **2 medidas (da lata de leite condensado) de leite desnatado**
- **3 ovos inteiros**
- **1 colher (chá) de essência de baunilha**

CALDA

- **1 xícara (240 ml) de água**
- **1 xícara (150 g) de adoçante culinário em pó**

MODO DE PREPARO DA CALDA

- Em uma panela, misture a água e o adoçante culinário.
- Leve ao fogo médio, mexendo sempre até dissolver o adoçante.
- Pare de mexer e deixe ferver até formar uma calda dourada.
- Despeje a calda em uma forma de pudim e espalhe por todo o fundo. Reserve.

MODO DE PREPARO PUDIM

- No liquidificador, bata o leite condensado diet, o leite desnatado, os ovos e a essência de baunilha até obter uma mistura homogênea.
- Despeje a mistura na forma caramelizada.

COZIMENTO

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Coloque a forma de pudim dentro de uma assadeira maior com água quente (banho-maria).
- Leve ao forno e asse por cerca de 1 hora e 20 minutos ou até que, ao inserir um palito no pudim, ele saia limpo.

FINALIZAÇÃO:

- Retire o pudim do forno e deixe esfriar completamente.
- Leve à geladeira por, no mínimo, 4 horas antes de desenformar.
- Desenforme o pudim em um prato grande e sirva.

PUDIM DE AMÊNDOAS

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 minutos + 4 horas de geladeira
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 1 lata (395 g) de leite condensado diet
- 1 lata (200 ml) de creme de leite light
- 200 ml de leite de amêndoas
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 3 colheres de sopa de água (para hidratar a gelatina)
- Amêndoas laminadas para decorar

MODO DE PREPARO:

- Hidrate a gelatina com a água conforme as instruções da embalagem e depois dissolva em banho-maria.
- No liquidificador, bata o leite condensado, o creme de leite, o leite de amêndoas e a gelatina dissolvida até obter uma mistura homogênea.

- **Despeje a mistura em uma forma de pudim untada com óleo de coco.**
- **Leve à geladeira por pelo menos 4 horas ou até firmar.**
- **Desenforme o pudim e decore com amêndoas laminadas antes de servir.**

Dica: *Para um toque especial, adicione essência de amêndoas à mistura antes de bater no liquidificador.*

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

PUDIM DE BANANA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 minutos + 4 horas de geladeira
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 2 bananas maduras
- 1 lata (395 g) de leite condensado diet
- 1 lata (200 ml) de creme de leite light
- 200 ml de leite de coco
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 3 colheres de sopa de água (para hidratar a gelatina)
- Canela em pó para decorar

MODO DE PREPARO:

- Hidrate a gelatina com a água conforme as instruções da embalagem e depois dissolva em banho-maria.

- **Despeje a mistura em uma forma de pudim untada com óleo de coco.**
- **Leve à geladeira por pelo menos 4 horas ou até firmar.**
- **Desenforme o pudim e decore com canela em pó antes de servir.**

Dica: *Para um sabor extra, adicione um pouco de essência de baunilha à mistura antes de bater no liquidificador.*

PUDIM DE CHIA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos + 4 horas de geladeira
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 1/4 xícara (40 g) de sementes de chia
- 1 xícara (240 ml) de leite de amêndoas
- 1 colher de sopa (15 ml) de xarope de agave ou adoçante de sua preferência
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha
- Frutas frescas para decorar (opcional)

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture as sementes de chia, o leite de amêndoas, o xarope de agave e o extrato de baunilha.
- Deixe a mistura descansar por 5 minutos e depois mexa novamente para evitar que as sementes de chia se aglomerem.

- **Cubra a tigela e leve à geladeira por pelo menos 4 horas ou durante a noite.**
- **Sirva o pudim de chia decorado com frutas frescas, se desejar.**

Dica: *Experimente adicionar um pouco de canela ou cacau em pó à mistura para variar o sabor.*

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

PUDIM DE CHIA COM LEITE DE COCO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 4 horas (tempo de resfriamento)
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara (240 ml) de leite de coco
- 1 xícara (240 ml) de leite de amêndoas sem açúcar
- 1/4 xícara (40 g) de sementes de chia
- 1/4 xícara (60 ml) de adoçante líquido
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- Frutas vermelhas para decorar (opcional)

MODO DE PREPARO:

Mistura:

- Em uma tigela grande, misture o leite de coco, o leite de amêndoas, as sementes de chia, o adoçante líquido e o extrato de baunilha.
- Mexa bem para que as sementes de chia se distribuam uniformemente no líquido.

Resfriamento:

- **Cubra a tigela com plástico filme e leve à geladeira por pelo menos 4 horas, ou até que a mistura tenha a consistência de pudim.**
- **Mexa ocasionalmente durante o tempo de resfriamento para garantir que as sementes de chia não fiquem grudadas.**

Serviço:

- **Sirva o pudim de chia em taças individuais.**
- **Decore com frutas vermelhas, se desejar.**

Dica: *Para um sabor extra, adicione raspas de limão ou laranja à mistura antes de refrigerar.*

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

MOUSSE DE MARACUJÁ

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 minutos + 2 horas de geladeira
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 1 lata (395 g) de leite condensado diet
- 1 lata (200 ml) de creme de leite light
- 1 xícara (240 ml) de suco de maracujá concentrado
- Polpa de 1 maracujá para decorar (opcional)

MODO DE PREPARO:

- No liquidificador, bata o leite condensado, o creme de leite e o suco de maracujá até obter uma mistura homogênea.
- Distribua a mousse em taças individuais e leve à geladeira por pelo menos 2 horas ou até firmar.
- Decore com a polpa de maracujá antes de servir, se desejar.

MOUSSE DE MORANGO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 minutos + 2 horas de geladeira
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 1 lata (395 g) de leite condensado diet
- 1 lata (200 ml) de creme de leite light
- 1 xícara (240 ml) de suco de morango natural
- Morangos frescos para decorar

MODO DE PREPARO:

- No liquidificador, bata o leite condensado, o creme de leite e o suco de morango até obter uma mistura homogênea.
- Distribua a mousse em taças individuais e leve à geladeira por pelo menos 2 horas ou até firmar.
- Decore com morangos frescos antes de servir.

MOUSSE DE CHOCOLATE COM ABACATE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 2 abacates maduros
- 1/4 xícara (60 ml) de leite de amêndoas
- 1/4 xícara (25 g) de cacau em pó 100%
- 1/4 xícara (50 g) de adoçante culinário
- 1 colher de chá de extrato de baunilha

MODO DE PREPARO:

- No processador de alimentos, bata os abacates, o leite de amêndoas, o cacau em pó, o adoçante e o extrato de baunilha até obter uma mistura homogênea e cremosa.
- Distribua a mousse em taças individuais e leve à geladeira por 30 minutos antes de servir.

PUDIM DE COCO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 minutos + 4 horas de geladeira
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 1 lata (395 g) de leite condensado diet
- 1 lata (200 ml) de creme de leite light
- 200 ml de leite de coco
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 3 colheres de sopa de água (para hidratar a gelatina)
- Coco ralado sem açúcar para decorar

MODO DE PREPARO:

- Hidrate a gelatina com a água conforme as instruções da embalagem e depois dissolva em banho-maria.
- No liquidificador, bata o leite condensado, o creme de leite, o leite de coco e a gelatina dissolvida até obter uma mistura homogênea.

- **Despeje a mistura em uma forma de pudim untada com óleo de coco.**
- **Leve à geladeira por pelo menos 4 horas ou até firmar.**
- **Desenforme o pudim e decore com coco ralado antes de servir.**

Dica: *Para um toque tropical, adicione pedaços de abacaxi fresco ao pudim antes de levar à geladeira.*

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLOS E TORTAS

BOLO DE LARANJA COM AMÊNDOAS

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 50 minutos
Rendimento: 12 fatias

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (100 g) de xilitol ou adoçante culinário
- 1 xícara (240 ml) de suco de laranja natural
- Raspas de 1 laranja
- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1 xícara (120 g) de farinha de arroz
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Bata os ovos, óleo de coco, xilitol e suco de laranja no liquidificador até obter uma mistura homogênea.

- **Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, a farinha de arroz e as raspas de laranja.**
- **Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e mexa bem.**
- **Por último, adicione o fermento em pó e misture novamente.**
- **Despeje a massa em uma forma untada e asse por cerca de 35 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**

Dica: *Decore com fatias finas de laranja antes de servir.*

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 45 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 3 cenouras médias raladas
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1 xícara (120 g) de farinha de aveia
- 1/2 xícara (150 g) de xilitol (ou outro adoçante de sua preferência)
- 1 colher de sopa (10 g) de fermento em pó
- 1/2 xícara (50 g) de chocolate amargo sem açúcar derretido (para a cobertura)
- 1/4 xícara (60 ml) de creme de leite light (para a cobertura)

MODO DE PREPARO:

- **Preaqueça o forno a 180°C.**
- **No liquidificador, bata as cenouras, ovos e óleo de coco até obter uma mistura homogênea.**
- **Em uma tigela grande, misture a farinha de amêndoas, a farinha de aveia e o xilitol.**
- **Adicione a mistura do liquidificador aos ingredientes secos e mexa bem.**
- **Por último, adicione o fermento em pó e misture delicadamente.**
- **Despeje a massa em uma forma untada e asse por cerca de 35 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**
- **Para a cobertura, misture o chocolate amargo derretido com o creme de leite e espalhe sobre o bolo depois de frio.**

Dica:

- Para uma textura mais macia, adicione 1/4 de xícara (60 ml) de leite de amêndoas à massa.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO DE LIMÃO COM COBERTURA DE CREAM CHEESE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 50 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (100 g) de xilitol
- Suco de 2 limões
- Raspas de 1 limão
- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1 xícara (120 g) de farinha de aveia
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura:

- 200 g de cream cheese light
- 2 colheres (sopa) de xilitol
- Suco de 1 limão

MODO DE PREPARO:

- **Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco.**
- **Bata os ovos, o óleo de coco, o xilitol, o suco de limão e as raspas de limão até ficar homogêneo.**
- **Misture a farinha de amêndoas, a farinha de aveia e o fermento em pó.**
- **Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e misture bem.**
- **Despeje a massa na forma e asse por cerca de 30-35 minutos.**
- **Para a cobertura, misture o cream cheese com o xilitol e o suco de limão até ficar homogêneo.**
- **Espalhe a cobertura sobre o bolo já frio.**

Dica:

- Decore com raspas de limão.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO DE COCO COM COBERTURA DE GANACHE DE CHOCOLATE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 60 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (100 g) de xilitol
- 1 xícara (120 g) de farinha de coco
- 1/2 xícara (60 g) de coco ralado sem açúcar
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura:

- 100 g de chocolate 70% cacau
- 1/2 xícara (120 ml) de leite de coco
- 1 colher (sopa) de xilitol

MODO DE PREPARO:

- **Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco.**
- **Bata os ovos, o óleo de coco e o xilitol até ficar homogêneo.**
- **Misture a farinha de coco, o coco ralado e o fermento em pó.**
- **Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e misture bem.**
- **Despeje a massa na forma e asse por cerca de 30-35 minutos.**
- **Para a cobertura, derreta o chocolate em banho-maria, adicione o leite de coco e o xilitol, misturando bem.**
- **Espalhe a ganache sobre o bolo já frio.**

Dica:

- Decore com lascas de coco.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO DE MAÇÃ COM CANELA E COBERTURA DE NOZES

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 50 *minutos*
Rendimento: 10 Fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (100 g) de xilitol
- 2 maçãs descascadas e picadas
- 1 xícara (120 g) de farinha de aveia
- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura:

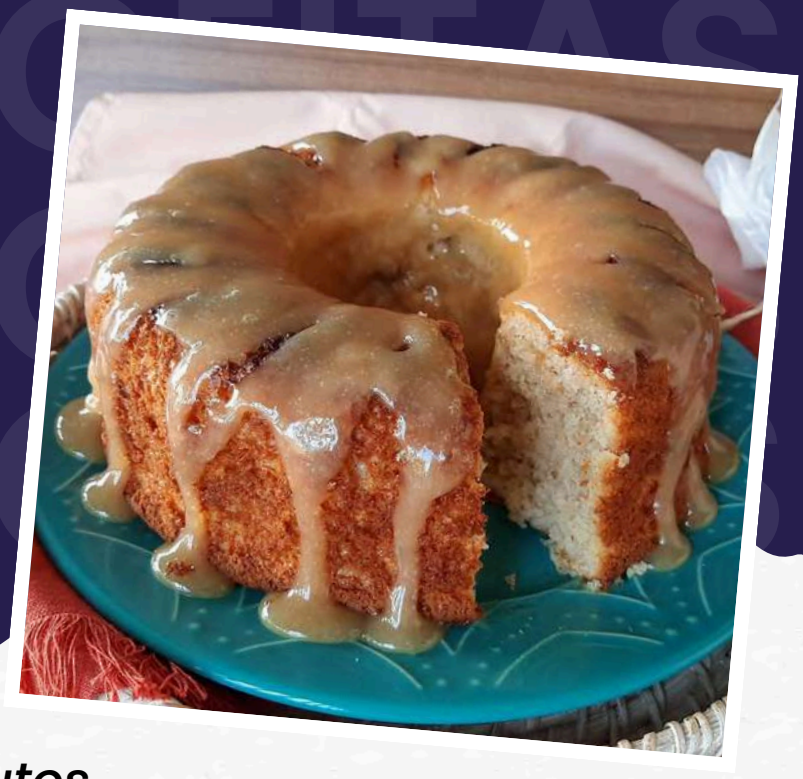
- 1/2 xícara (60 g) de nozes picadas
- 2 colheres (sopa) de xilitol
- 1/4 xícara (60 ml) de leite de coco

MODO DE PREPARO:

- **Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco.**
- **Bata os ovos, o óleo de coco, o xilitol e as maçãs até ficar homogêneo.**
- **Misture a farinha de aveia, a farinha de amêndoas e a canela em pó.**
- **Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e misture bem.**
- **Por último, adicione o fermento em pó e misture novamente.**
- **Despeje a massa na forma e asse por cerca de 35-40 minutos.**
- **Para a cobertura, misture as nozes picadas, o xilitol e o leite de coco até obter uma mistura uniforme.**
- **Espalhe a cobertura sobre o bolo já frio.**

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO DE BANANA COM CALDA DE CARAMELO



Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 50 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 3 bananas maduras amassadas
- 3 ovos
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (100 g) de xilitol
- 1 xícara (120 g) de farinha de aveia
- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura:

- 1/2 xícara (120 ml) de leite de coco
- 1/2 xícara (100 g) de xilitol
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha

MODO DE PREPARO:

- **Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco.**
- **Bata os ovos, o óleo de coco e o xilitol até ficar homogêneo.**
- **Misture a farinha de aveia, a farinha de amêndoas e o fermento em pó.**
- **Adicione as bananas amassadas à mistura líquida e misture bem.**
- **Despeje a massa na forma e asse por cerca de 35-40 minutos.**
- **Para a calda de caramelo, leve ao fogo médio o leite de coco, o xilitol e o óleo de coco, mexendo até engrossar.**
- **Adicione o extrato de baunilha e misture bem.**
- **Despeje a calda sobre o bolo já frio.**

Dica:

- Decore com fatias de banana caramelizadas.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO DE COCO COM ABACAXI

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 60 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (100 g) de xilitol
- 1 xícara (120 g) de farinha de coco
- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura:

- 1 abacaxi pequeno picado
- 1/2 xícara (100 g) de xilitol
- 1 xícara (240 ml) de leite de coco
- 1/2 xícara (120 ml) de água

MODO DE PREPARO:

- **Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco.**
- **Bata os ovos, o óleo de coco e o xilitol até ficar homogêneo.**
- **Misture a farinha de coco, a farinha de amêndoas e o fermento em pó.**
- **Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e misture bem.**
- **Despeje a massa na forma e asse por cerca de 30-35 minutos.**
- **Para o recheio e cobertura, leve ao fogo médio o abacaxi picado, o xilitol, o leite de coco e a água, cozinhando até o abacaxi ficar macio.**
- **Deixe esfriar e coloque sobre o bolo já frio.**

Dica:

- Decore com coco ralado.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA DE MORANGO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 60 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (100 g) de xilitol
- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara (60 g) de cacau em pó 70%
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura:

- 1 xícara (150 g) de morangos picados
- 1/4 xícara (60 ml) de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de xilitol

MODO DE PREPARO:

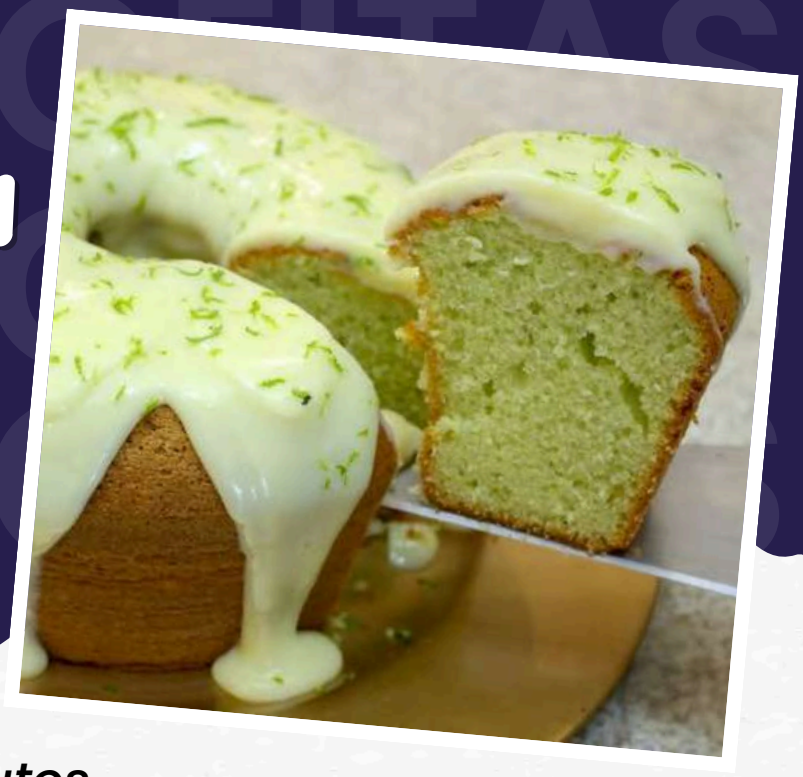
- **Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco.**
- **Bata os ovos, o óleo de coco e o xilitol até ficar homogêneo.**
- **Misture a farinha de amêndoas, o cacau em pó e o fermento em pó.**
- **Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e misture bem.**
- **Despeje a massa na forma e asse por cerca de 30-35 minutos.**
- **Para a cobertura, leve ao fogo médio os morangos, o leite de coco e o xilitol, cozinhando até os morangos desmancharem.**
- **Deixe esfriar e coloque sobre o bolo já frio.**

Dica:

- Decore com morangos inteiros.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

BOLO VERDE DE LIMÃO COM IOGURTE



Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 60 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (100 g) de xilitol
- 1 xícara (240 ml) de iogurte natural sem açúcar
- Suco de 2 limões
- Raspas de 1 limão
- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1 xícara (120 g) de farinha de aveia
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1/4 xícara de espinafre fresco (opcional, para a cor verde)

Cobertura:

- 1/2 xícara (120 ml) de iogurte natural sem açúcar
- 2 colheres (sopa) de xilitol
- Raspas de 1 limão

MODO DE PREPARO:

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco.
- Bata os ovos, o óleo de coco, o xilitol, o iogurte, o suco de limão e as raspas de limão no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
- Adicione o espinafre e bata novamente até a mistura ficar verde. Se necessário, adicione um pouco mais de iogurte para ajudar a bater.
- Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, a farinha de aveia e o fermento em pó.
- Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos e misture bem.
- Despeje a massa na forma e asse por cerca de 35-40 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
- Para a cobertura, misture o iogurte natural, o xilitol e as raspas de limão até obter uma mistura uniforme.
- Espalhe a cobertura sobre o bolo já frio.

BOLO DE MIRTILO ORGÂNICO COM IOGURTE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 60 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1/2 xícara (100 g) de xilitol
- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1 xícara (120 g) de farinha de aveia
- 1 pote (170 g) de iogurte natural sem açúcar
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 xícara (150 g) de mirtilos orgânicos frescos ou congelados
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura:

- 1/2 xícara (120 ml) de iogurte natural sem açúcar
- 1 colher (sopa) de xilitol
- Mirtilos orgânicos frescos para decorar

MODO DE PREPARO:

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco.
- Em uma tigela, bata os ovos, o óleo de coco e o xilitol até obter uma mistura homogênea.
- Adicione a farinha de amêndoas, a farinha de aveia, o iogurte e o extrato de baunilha, misturando bem.
- Incorpore os mirtilos na massa delicadamente.
- Por último, adicione o fermento em pó e misture suavemente.
- Despeje a massa na forma e asse por cerca de 35-40 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
- Para a cobertura, misture o iogurte natural com o xilitol até obter um creme homogêneo.
- Espalhe a cobertura sobre o bolo já frio e decore com mirtilos frescos.

BOLO DE ABÓBORA COM ESPECIARIAS

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 60 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
- 1 xícara (100 g) de xilitol
- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1 xícara (120 g) de farinha de aveia
- 1 xícara (240 g) de purê de abóbora
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1/2 colher (chá) de noz-moscada
- 1/2 colher (chá) de cravo em pó
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura:

- 1/2 xícara (120 ml) de creme de leite fresco sem açúcar
- 1 colher (sopa) de xilitol
- Canela em pó para polvilhar

MODO DE PREPARO:

- Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco.
- Em uma tigela, bata os ovos, o óleo de coco e o xilitol até obter uma mistura homogênea.
- Adicione a farinha de amêndoas, a farinha de aveia, o purê de abóbora e as especiarias, misturando bem.
- Por último, adicione o fermento em pó e misture delicadamente.
- Despeje a massa na forma e asse por cerca de 35-40 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
- Para a cobertura, bata o creme de leite fresco com o xilitol até obter um chantilly firme.
- Espalhe o chantilly sobre o bolo já frio e polvilhe com canela em pó.

BOLO DE COCO COM RECHEIO DE CREME DE LIMÃO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 60 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 1 xícara (100 g) de xilitol
- 1 xícara (120 g) de farinha de amêndoas
- 1 xícara (120 g) de farinha de aveia
- 1/2 xícara (120 ml) de leite de coco
- 1/2 xícara (50 g) de coco ralado sem açúcar
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura:

- 1/2 xícara (120 ml) de suco de limão
- 1/2 xícara (75 g) de xilitol
- 1/2 xícara (120 ml) de creme de leite fresco sem açúcar

MODO DE PREPARO:

- **Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma com óleo de coco.**
- **Em uma tigela, bata os ovos e o xilitol até obter uma mistura fofa e clara.**
- **Adicione a farinha de amêndoas, a farinha de aveia, o leite de coco e o coco ralado, misturando bem.**
- **Por último, adicione o fermento em pó e misture delicadamente.**
- **Despeje a massa na forma e asse por cerca de 35-40 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.**
- **Para o recheio, misture o suco de limão com o xilitol até dissolver.**
- **Bata o creme de leite fresco até obter um chantilly firme e misture ao suco de limão.**
- **Corte o bolo ao meio, recheie com o creme de limão e cubra com a outra metade do bolo.**

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

TORTA DE LIMÃO COM BASE DE AMÊNDOAS

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 60 *minutos*
Rendimento: 12 Fatias

INGREDIENTES

Base:

- 1 1/2 xícara (180 g) de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara (60 ml) de óleo de coco derretido
- 2 colheres (sopa) de xilitol

Recheio:

- 1/2 xícara (120 ml) de suco de limão
- 1/2 xícara (75 g) de xilitol
- 3 gemas
- 1 colher (sopa) de raspas de limão
- 1/2 xícara (120 ml) de creme de leite fresco

MODO DE PREPARO:

- **Preaqueça o forno a 180°C.**
- **Misture a farinha de amêndoas, o óleo de coco e o xilitol até formar uma massa homogênea.**
- **Pressione a massa no fundo de uma forma de torta e asse por 10-12 minutos até dourar levemente.**
- **Para o recheio, bata as gemas com o xilitol até obter uma mistura clara e fofa.**
- **Adicione o suco de limão e as raspas, misturando bem.**
- **Bata o creme de leite até formar picos firmes e incorpore à mistura de limão.**
- **Despeje o recheio sobre a base da torta e leve ao forno por mais 15-20 minutos até firmar.**
- **Deixe esfriar e decore com raspas de limão antes de servir.**

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

TORTA DE MAÇÃ FIT

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 70 *minutos*
Rendimento: 6 Fatias

INGREDIENTES

Massa:

- 1 1/2 xícara (180 g) de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara (60 ml) de óleo de coco derretido
- 2 colheres (sopa) de xilitol

Recheio:

- 4 maçãs descascadas e fatiadas
- 1/2 xícara (75 g) de xilitol
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1/4 xícara (60 ml) de suco de limão

MODO DE PREPARO:

- **Preaqueça o forno a 180°C.**
- **Misture a farinha de amêndoas, o óleo de coco e o xilitol até formar uma massa homogênea.**
- **Pressione a massa no fundo de uma forma de torta e asse por 10-12 minutos até dourar levemente.**
- **Em uma tigela, misture as maçãs fatiadas com o xilitol, a canela e o suco de limão.**
- **Despeje a mistura de maçãs sobre a base da torta.**
- **Asse por 40-45 minutos até as maçãs ficarem macias e douradas.**
- **Deixe esfriar antes de servir.**

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

TORTA DE ABÓBORA LOW CARB

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 60 *minutos*
Rendimento: 6 Fatias

INGREDIENTES

Massa:

- 1 1/2 xícara (180 g) de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara (60 ml) de óleo de coco derretido
- 2 colheres (sopa) de xilitol

Recheio:

- 1 xícara (240 g) de purê de abóbora
- 1/2 xícara (75 g) de xilitol
- 2 ovos
- 1/2 xícara (120 ml) de creme de leite fresco
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1/2 colher (chá) de noz-moscada
- 1/2 colher (chá) de gengibre em pó

MODO DE PREPARO:

- **Preaqueça o forno a 180°C.**
- **Misture a farinha de amêndoas, o óleo de coco e o xilitol até formar uma massa homogênea.**
- **Pressione a massa no fundo de uma forma de torta e asse por 10-12 minutos até dourar levemente.**
- **Em uma tigela, misture o purê de abóbora, o xilitol, os ovos, o creme de leite e as especiarias até obter um creme homogêneo.**
- **Despeje o recheio sobre a base da torta.**
- **Asse por 35-40 minutos até o recheio firmar.**
- **Deixe esfriar antes de servir.**

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

TORTA DE CHOCOLATE COM AMÊNDOAS

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 60 *minutos*
Rendimento: 6 Fatias

INGREDIENTES

Base:

- 1 1/2 xícara (180 g) de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara (60 ml) de óleo de coco derretido
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 70%
- 2 colheres (sopa) de xilitol

Recheio:

- 1/2 xícara (120 ml) de creme de leite fresco
- 1/2 xícara (75 g) de chocolate amargo picado (70% cacau)
- 2 colheres (sopa) de xilitol
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha

MODO DE PREPARO:

- **Preaqueça o forno a 180°C.**
- **Misture a farinha de amêndoas, o óleo de coco, o cacau em pó e o xilitol até formar uma massa homogênea.**
- **Pressione a massa no fundo de uma forma de torta e asse por 10-12 minutos até dourar levemente.**
- **Para o recheio, aqueça o creme de leite em uma panela até começar a ferver.**
- **Despeje o creme de leite quente sobre o chocolate picado e mexa até derreter.**
- **Adicione o xilitol e o extrato de baunilha, misturando bem.**
- **Despeje o recheio sobre a base da torta e leve à geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir.**

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

SORVETES E FRUTAS

SORVETE DE ABACATE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 minutos + tempo de congelamento
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- **2 abacates maduros**
- **1/2 xícara (120 ml) de leite de coco**
- **1/4 xícara (60 ml) de suco de limão**
- **1/4 xícara (60 g) de adoçante culinário (ou xilitol)**
- **1 colher (chá) de extrato de baunilha**

Dica:

- Decore com raspas de limão ou folhas de hortelã para um toque extra de frescor.

MODO DE PREPARO

- **No liquidificador, bata os abacates, leite de coco, suco de limão, adoçante e extrato de baunilha até obter uma mistura homogênea.**
- **Transfira a mistura para um recipiente e leve ao freezer por pelo menos 4 horas ou até ficar firme.**
- **Retire do freezer alguns minutos antes de servir para facilitar na hora de fazer as bolas de sorvete.**
- **Sirva e aproveite!**

SORVETE DE BANANA COM MORANGO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 minutos
+ tempo de congelamento
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- **4 bananas maduras congeladas**
- **1 xícara (chá) de morangos congelados**
- **1 colher (sopa) de mel**

MODO DE PREPARO

- **No processador, bata as bananas congeladas até obter uma mistura cremosa.**
- **Adicione os morangos congelados e o mel, e bata até ficar homogêneo.**
- **Sirva imediatamente ou leve ao congelador por mais 1 hora para uma consistência mais firme.**

Dica:

- Decore com folhas de hortelã e pedaços de morango fresco.

SORBET DE MANGA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
+ tempo de congelamento
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 4 mangas maduras, descascadas e cortadas em cubos
- Suco de 1 limão
- 1/4 xícara (60 ml) de água
- 1/4 xícara (60 g) de adoçante culinário (ou xilitol)

Dica:

- Decore com folhas de hortelã para um toque de frescor.

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, bata as mangas, suco de limão, água e adoçante até obter uma mistura homogênea.
- Transfira a mistura para um recipiente e leve ao freezer por pelo menos 4 horas, mexendo a cada hora para evitar a formação de cristais de gelo.
- Retire do freezer alguns minutos antes de servir para facilitar na hora de fazer as bolas de sorbet.
- Sirva e aproveite!

SORVETE DE BANANA E AMENDOIM

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
+ tempo de congelamento
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- **4 bananas maduras, cortadas em rodelas e congeladas**
- **2 colheres (sopa) de manteiga de amendoim**
- **1/4 xícara (60 ml) de leite de amêndoas**
- **1 colher (chá) de extrato de baunilha**

Dica:

- Adicione pedaços de amendoim torrado para uma textura crocante.

MODO DE PREPARO

- **No processador de alimentos, bata as bananas congeladas, manteiga de amendoim, leite de amêndoas e extrato de baunilha até obter uma mistura cremosa.**
- **Transfira a mistura para um recipiente e leve ao freezer por pelo menos 2 horas.**
- **Retire do freezer alguns minutos antes de servir para facilitar na hora de fazer as bolas de sorvete.**
- **Sirva e aproveite!**

GELADO DE MELANCIA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
+ tempo de congelamento
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- **4 xícaras (600 g) de melancia sem sementes, cortada em cubos**
- **Suco de 1 limão**
- **1/4 xícara (60 ml) de água**
- **1/4 xícara (60 g) de adoçante culinário (ou xilitol)**

Dica:

- Decore com folhas de hortelã para um toque de frescor.

MODO DE PREPARO

- **No liquidificador, bata a melancia, suco de limão, água e adoçante até obter uma mistura homogênea.**
- **Transfira a mistura para um recipiente e leve ao freezer por pelo menos 4 horas, mexendo a cada hora para evitar a formação de cristais de gelo.**
- **Retire do freezer alguns minutos antes de servir para facilitar na hora de fazer as bolas de sorvete.**
- **Sirva e aproveite!**

SORVETE DE ABACAXI E COCO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 minutos
+ tempo de congelamento
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras (300 g) de abacaxi em cubos congelados
- 1/2 xícara (120 ml) de leite de coco
- 1/4 xícara (60 ml) de água de coco
- 1/4 xícara (60 g) de adoçante culinário (ou xilitol)
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha

Dica:

- Decore com raspas de coco e pedaços de abacaxi fresco.

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, bata o abacaxi congelado, leite de coco, água de coco, adoçante e extrato de baunilha até obter uma mistura homogênea.
- Transfira a mistura para um recipiente e leve ao freezer por pelo menos 4 horas ou até ficar firme.
- Retire do freezer alguns minutos antes de servir para facilitar na hora de fazer as bolas de sorvete.
- Sirva e aproveite!

SORVETE DE FRUTAS COM CHIA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
+ tempo de congelamento
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 4 bananas maduras congeladas
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário (xilitol ou eritritol)

MODO DE PREPARO

- No processador de alimentos, bata as bananas até obter uma mistura cremosa.
- Adicione o cacau em pó, o extrato de baunilha e o adoçante. Bata novamente até ficar homogêneo.
- Transfira a mistura para um recipiente próprio para sorvete.
- Leve ao congelador por pelo menos 2 horas antes de servir.
- Sirva e aproveite!

SORVETE DE ABACATE COM LIMÃO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
+ tempo de congelamento
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 2 abacates maduros
- 1/2 xícara (120 ml) de leite de coco
- 1/4 xícara (60 ml) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário (xilitol ou eritritol)
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.
- Despeje a mistura em formas de picolé ou um recipiente próprio para sorvete.
- Leve ao congelador por pelo menos 4 horas ou até que esteja firme.
- Sirva e aproveite!

SORVETE DE MARACUJÁ COM LEITE DE COCO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
+ tempo de congelamento
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara (240 ml) de leite de coco
- 1 xícara (240 ml) de suco de maracujá
- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário (xilitol ou eritritol)
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.
- Despeje a mistura em formas de picolé ou um recipiente próprio para sorvete.
- Leve ao congelador por pelo menos 4 horas ou até que esteja firme.
- Sirva e aproveite!

SORVETE DE MELANCIA COM HORTELÃ

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
+ tempo de congelamento
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras (300 g) de melancia picada
- 1/4 xícara (60 ml) de suco de limão
- 1/4 xícara (60 ml) de água
- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário (xilitol ou eritritol)
- Folhas de hortelã picadas a gosto

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, bata a melancia, o suco de limão, a água e o adoçante até obter uma mistura homogênea.
- Adicione a hortelã e misture bem.
- Despeje a mistura em formas de picolé ou um recipiente próprio para sorvete.
- Leve ao congelador por pelo menos 4 horas ou até que esteja firme.
- Sirva e aproveite!

SORVETE DE ABACAXI COM GENGIBRE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
+ tempo de congelamento
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras (300 g) de abacaxi picado
- 1 xícara (240 ml) de leite de coco
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário (xilitol ou eritritol)

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, bata o abacaxi, o leite de coco, o gengibre e o adoçante até obter uma mistura homogênea.
- Despeje a mistura em formas de picolé ou um recipiente próprio para sorvete.
- Leve ao congelador por pelo menos 4 horas ou até que esteja firme.
- Sirva e aproveite!

SORVETE DE CAJU COM LEITE DE AMÊNDOAS

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos + tempo de congelamento
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras (300 g) de caju picado
- 1 xícara (240 ml) de leite de amêndoas
- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário (xilitol ou eritritol)
- Suco de 1 limão

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, bata o caju, o leite de amêndoas, o adoçante e o suco de limão até obter uma mistura homogênea.
- Despeje a mistura em formas de picolé ou um recipiente próprio para sorvete.
- Leve ao congelador por pelo menos 4 horas ou até que esteja firme.
- Sirva e aproveite!

SORVETE DE LIMÃO SICILIANO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
+ tempo de congelamento
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara (240 ml) de suco de limão siciliano
- 1 xícara (240 ml) de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário (xilitol ou eritritol)
- Raspas de 1 limão siciliano

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, bata o suco de limão, o leite de coco, o adoçante e as raspas de limão até obter uma mistura homogênea.
- Despeje a mistura em formas de picolé ou um recipiente próprio para sorvete.
- Leve ao congelador por pelo menos 4 horas ou até que esteja firme.
- Sirva e aproveite!

SORVETE DE MAMÃO COM LARANJA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
+ tempo de congelamento
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- **2 xícaras (300 g) de mamão picado**
- **1 xícara (240 ml) de suco de laranja natural**
- **2 colheres (sopa) de adoçante culinário (xilitol ou eritritol)**
- **1 colher (chá) de extrato de baunilha**

MODO DE PREPARO

- **No liquidificador, bata o mamão, o suco de laranja, o adoçante e o extrato de baunilha até obter uma mistura homogênea.**
- **Despeje a mistura em formas de picolé ou um recipiente próprio para sorvete.**
- **Leve ao congelador por pelo menos 4 horas ou até que esteja firme.**
- **Sirva e aproveite!**

SORVETE DE FRAMBOESA COM IOGURTE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
+ tempo de congelamento
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- **2 xícaras (300 g) de framboesas frescas ou congeladas**
- **1 xícara (240 ml) de iogurte natural sem açúcar**
- **2 colheres (sopa) de adoçante culinário (xilitol ou eritritol)**
- **Suco de 1 limão**

MODO DE PREPARO

- **No liquidificador, bata as framboesas, o iogurte, o adoçante e o suco de limão até obter uma mistura homogênea.**
- **Despeje a mistura em formas de picolé ou um recipiente próprio para sorvete.**
- **Leve ao congelador por pelo menos 4 horas ou até que esteja firme.**
- **Sirva e aproveite!**

SORVETE DE KIWI COM HORTELÃ

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
+ tempo de congelamento
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- **4 kiwis descascados e picados**
- **1 xícara (240 ml) de leite de coco**
- **2 colheres (sopa) de adoçante culinário (xilitol ou eritritol)**
- **Folhas de hortelã picadas a gosto**

MODO DE PREPARO

- **No liquidificador, bata os kiwis, o leite de coco e o adoçante até obter uma mistura homogênea.**
- **Adicione as folhas de hortelã e misture bem.**
- **Despeje a mistura em formas de picolé ou um recipiente próprio para sorvete.**
- **Leve ao congelador por pelo menos 4 horas ou até que esteja firme.**
- **Sirva e aproveite!**

SORVETE DE MAMÃO COM LEITE DE COCO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
+ tempo de congelamento
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- **2 xícaras (300 g) de mamão picado**
- **1 xícara (240 ml) de leite de coco**
- **2 colheres (sopa) de adoçante culinário (xilitol ou eritritol)**
- **Suco de 1 limão**

MODO DE PREPARO

- **No liquidificador, bata o mamão, o leite de coco, o adoçante e o suco de limão até obter uma mistura homogênea.**
- **Despeje a mistura em formas de picolé ou um recipiente próprio para sorvete.**
- **Leve ao congelador por pelo menos 4 horas ou até que esteja firme.**
- **Sirva e aproveite!**

SORVETE DE LARANJA COM CENOURA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
+ tempo de congelamento
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- **1 xícara (240 ml) de suco de laranja natural**
- **1 cenoura média ralada**
- **1 xícara (240 ml) de iogurte natural sem açúcar**
- **2 colheres (sopa) de adoçante culinário (xilitol ou eritritol)**

MODO DE PREPARO

- **No liquidificador, bata o suco de laranja, a cenoura, o iogurte e o adoçante até obter uma mistura homogênea.**
- **Despeje a mistura em formas de picolé ou um recipiente próprio para sorvete.**
- **Leve ao congelador por pelo menos 4 horas ou até que esteja firme.**
- **Sirva e aproveite!**

SORVETE DE CAJU COM LIMÃO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
+ tempo de congelamento
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- **2 xícaras (300 g) de caju picado**
- **1 xícara (240 ml) de leite de amêndoas**
- **2 colheres (sopa) de adoçante culinário (xilitol ou eritritol)**
- **Suco de 1 limão**

MODO DE PREPARO

- **No liquidificador, bata o caju, o leite de amêndoas, o adoçante e o suco de limão até obter uma mistura homogênea.**
- **Despeje a mistura em formas de picolé ou um recipiente próprio para sorvete.**
- **Leve ao congelador por pelo menos 4 horas ou até que esteja firme.**
- **Sirva e aproveite!**
-

SORVETE DE PÊSSEGO COM IOGURTE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
+ tempo de congelamento
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- **2 xícaras (300 g) de pêssegos frescos ou congelados**
- **1 xícara (240 ml) de iogurte natural sem açúcar**
- **2 colheres (sopa) de adoçante culinário (xilitol ou eritritol)**
- **Suco de 1 limão**

MODO DE PREPARO

- **No liquidificador, bata os pêssegos, o iogurte, o adoçante e o suco de limão até obter uma mistura homogênea.**
- **Despeje a mistura em formas de picolé ou um recipiente próprio para sorvete.**
- **Leve ao congelador por pelo menos 4 horas ou até que esteja firme.**
- **Sirva e aproveite!**

SORVETE DE MARACUJÁ COM COCO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
+ tempo de congelamento
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- **1 xícara (240 ml) de polpa de maracujá**
- **1 xícara (240 ml) de leite de coco**
- **2 colheres (sopa) de adoçante culinário (xilitol ou eritritol)**
- **Raspas de 1 limão (opcional)**

MODO DE PREPARO

- **No liquidificador, bata a polpa de maracujá, o leite de coco e o adoçante até obter uma mistura homogênea.**
- **Adicione as raspas de limão se desejar e misture bem.**
- **Despeje a mistura em formas de picolé ou um recipiente próprio para sorvete.**
- **Leve ao congelador por pelo menos 4 horas ou até que esteja firme.**
- **Sirva e aproveite!**

SORVETE DE ABÓBORA COM ESPECIARIAS

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
+ tempo de congelamento
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- **1 xícara (240 ml) de purê de abóbora**
- **1 xícara (240 ml) de leite de coco**
- **2 colheres (sopa) de adoçante culinário (xilitol ou eritritol)**
- **1 colher (chá) de canela em pó**
- **1/2 colher (chá) de noz-moscada ralada**
- **1/2 colher (chá) de gengibre em pó**

MODO DE PREPARO

- **No liquidificador, bata o purê de abóbora, o leite de coco, o adoçante e as especiarias até obter uma mistura homogênea.**
- **Despeje a mistura em formas de picolé ou um recipiente próprio para sorvete.**
- **Leve ao congelador por pelo menos 4 horas ou até que esteja firme.**
- **Sirva e aproveite!**

SORVETE DE AMEIXA COM CANELA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
+ tempo de congelamento
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- **2 xícaras (300 g) de ameixas frescas ou congeladas, sem caroço**
- **1 xícara (240 ml) de leite de amêndoas**
- **2 colheres (sopa) de adoçante culinário (xilitol ou eritritol)**
- **1 colher (chá) de canela em pó**
- **Suco de 1 limão**

MODO DE PREPARO

- **No liquidificador, bata as ameixas, o leite de amêndoas, o adoçante, a canela e o suco de limão até obter uma mistura homogênea.**
- **Despeje a mistura em formas de picolé ou um recipiente próprio para sorvete.**
- **Leve ao congelador por pelo menos 4 horas ou até que esteja firme.**
- **Sirva e aproveite!**

GELADO DE KIWI E LIMÃO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos + tempo de congelamento
Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- **4 kiwis maduros, descascados e cortados em cubos**
- **Suco de 2 limões**
- **1/4 xícara (60 ml) de água**
- **1/4 xícara (60 g) de adoçante culinário (ou xilitol)**

Dica:

- Decore com fatias de kiwi e raspas de limão.

MODO DE PREPARO

- **No liquidificador, bata os kiwis, suco de limão, água e adoçante até obter uma mistura homogênea.**
- **Transfira a mistura para um recipiente e leve ao freezer por pelo menos 4 horas, mexendo a cada hora para evitar a formação de cristais de gelo.**
- **Retire do freezer alguns minutos antes de servir para facilitar na hora de fazer as bolas de sorbet.**
- **Sirva e aproveite!**

GELADO DE FRUTAS VERMELHAS

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos + tempo de congelamento
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- **2 xícaras (300 g) de frutas vermelhas (morango, amora, framboesa)**
- **1/2 xícara (120 ml) de leite de coco**
- **1/4 xícara (60 g) de adoçante culinário (ou xilitol)**
- **Suco de 1/2 limão**

Dica:

- Decore com algumas frutas vermelhas inteiras e folhas de hortelã.

MODO DE PREPARO

- **No liquidificador, bata as frutas vermelhas, leite de coco, adoçante e suco de limão até obter uma mistura homogênea.**
- **Transfira a mistura para um recipiente e leve ao freezer por pelo menos 3 horas, mexendo a cada hora para evitar a formação de cristais de gelo.**
- **Retire do freezer alguns minutos antes de servir para facilitar na hora de fazer as bolas de sorvete.**
- **Sirva e aproveite!**

PICOLÉ DE CACAU

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
+ tempo de congelamento
Rendimento: 8 picolés

INGREDIENTES

- **2 xícaras (480 ml) de leite de amêndoas**
- **1/4 xícara (30 g) de cacau em pó 100%**
- **1/3 xícara (70 g) de adoçante culinário (ou xilitol)**
- **1 colher (chá) de extrato de baunilha**

MODO DE PREPARO

- **Em uma tigela, misture o leite de amêndoas, cacau em pó, adoçante e extrato de baunilha até que o cacau esteja completamente dissolvido.**
- **Despeje a mistura em formas de picolé.**
- **Coloque os palitos de picolé e leve ao freezer por pelo menos 4 horas ou até estarem completamente congelados.**
- **Desenforme e sirva.**

Dica:

- Para desenformar facilmente, passe rapidamente a forma de picolé em água morna.

ABACAXI GRELHADO COM CANELA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 1 abacaxi cortado em rodelas
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 1 colher (sopa) de óleo de coco

MODO DE PREPARO

- Pincele as rodelas de abacaxi com óleo de coco.
- Polvilhe canela em pó sobre as rodelas.
- Aqueça uma grelha e grelhe o abacaxi por 3-4 minutos de cada lado.
- Sirva quente.

Dica:

- Experimente servir com uma bola de sorvete de coco para um toque especial.

PERAS COZIDAS COM CANELA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 30 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 4 peras
- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 colher (chá) de canela em pó
- Suco de 1 limão

Dica:

- Sirva com uma bola de sorvete de baunilha sem açúcar para um toque extra.

MODO DE PREPARO

- Descasque e corte as peras ao meio, removendo o miolo.
- Em uma panela, coloque a água, o mel, a canela e o suco de limão. Misture bem.
- Adicione as peras e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos ou até ficarem macias.
- Sirva quente ou frio.

GELATINA DE FRUTAS

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos + tempo de geladeira
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 1 envelope de gelatina sem sabor
- 1 xícara (chá) de suco de uva integral
- 1 xícara (chá) de água
- Frutas picadas a gosto (morango, kiwi, uva, etc.)

MODO DE PREPARO

- Hidrate a gelatina conforme as instruções da embalagem.
- Aqueça o suco de uva e misture a gelatina hidratada até dissolver completamente.
- Adicione a água e misture bem.
- Distribua as frutas picadas em taças individuais e despeje a mistura de gelatina por cima.
- Leve à geladeira por pelo menos 4 horas ou até firmar.
- Sirva gelado.

SALADA DE FRUTAS COM CHIA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 1 maçã picada
- 1 banana picada
- 1 laranja picada
- 1 kiwi picado
- 1 colher (sopa) de chia
- Suco de 1 limão
- Hortelã picada a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture todas as frutas picadas.
- Adicione a chia e o suco de limão, misturando bem.
- Salpique hortelã picada por cima e sirva.

Dica:

- Você pode adicionar outras frutas de sua preferência, como morangos, uvas ou manga.

IOGURTE COM MEL, MORANGOS E BANANA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- **2 xícaras (chá) de iogurte natural sem açúcar**
- **2 colheres (sopa) de mel**
- **1 xícara (chá) de morangos fatiados**
- **2 bananas fatiadas**
- **Folhas de hortelã para decorar (opcional)**

Dica:

- Para um toque extra de crocância, adicione uma colher de sopa de granola sem açúcar ou amêndoas laminadas por cima antes de servir.

MODO DE PREPARO

- **Em uma tigela, misture o iogurte natural com o mel até ficar homogêneo.**
- **Em taças individuais, distribua uma camada de iogurte no fundo.**
- **Adicione uma camada de morangos fatiados e bananas fatiadas por cima do iogurte.**
- **Cubra com mais uma camada de iogurte.**
- **Finalize com morangos e bananas no topo.**
- **Decore com folhas de hortelã, se desejar.**

SALADA DE FRUTAS COM HORTELÃ

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 minutos
Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 1 maçã picada
- 1 pera picada
- 1 xícara (chá) de morangos picados
- 1 laranja em gomos
- 1 banana picada
- Suco de 1 limão
- Folhas de hortelã picadas a gosto
- 1 colher (sopa) de mel (opcional)

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela grande, misture todas as frutas picadas.
- Adicione o suco de limão para evitar que as frutas escureçam.
- Salpique as folhas de hortelã picadas e misture bem.
- Se desejar, adicione o mel para adoçar levemente.
- Sirva em seguida.

SALADA DE FRUTAS VERMELHAS COM IOGURTE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 minutos
Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de morangos picados
- 1 xícara (chá) de mirtilos
- 1 xícara (chá) de framboesas
- 1 xícara (chá) de amoras
- 1 pote de iogurte natural sem açúcar
- 1 colher (sopa) de mel (opcional)
- Folhas de hortelã para decorar

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture todas as frutas vermelhas.
- Em uma tigela separada, misture o iogurte natural com o mel.
- Sirva as frutas em porções individuais e coloque uma colherada de iogurte por cima.
- Decore com folhas de hortelã.

SALADA TROPICAL DE FRUTAS COM ABACATE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 1 manga picada
- 1 abacate picado
- 1 kiwi picado
- 1 xícara (chá) de abacaxi picado
- Suco de 1 limão
- Folhas de hortelã picadas a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture a manga, o abacate, o kiwi e o abacaxi.
- Adicione o suco de limão e misture bem.
- Salpique as folhas de hortelã picadas e sirva em seguida.

SALADA DE FRUTAS COM MELANCIA E PEPINO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de melancia em cubos
- 1 pepino japonês fatiado
- Suco de 1 limão
- Folhas de hortelã picadas a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture a melancia e o pepino.
- Adicione o suco de limão, sal e hortelã.
- Misture bem e sirva em seguida.

SALADA DE FRUTAS CÍTRICAS E FRUTAS VERMELHAS

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 minutos
Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 2 laranjas em gomos
- 1 toranja em gomos
- 1 limão siciliano em fatias finas
- 1 xícara (chá) de morangos picados
- 1 xícara (chá) de mirtilos
- 1 xícara (chá) de framboesas
- 1 xícara (chá) de amoras
- Suco de 1 limão
- Folhas de hortelã para decorar
- 1 colher (sopa) de mel (opcional)

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela grande, misture os gomos de laranja, toranja e as fatias de limão siciliano.
- Adicione os morangos, mirtilos, framboesas e amoras.
- Regue com o suco de limão e, se desejar, adicione o mel para adoçar levemente.
- Misture delicadamente para combinar todos os ingredientes.
- Decore com folhas de hortelã.
- Sirva em seguida.

SALADA DE FRUTAS COM UVAS E MELÃO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 minutos
Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de uvas sem sementes cortadas ao meio
- 1 xícara (chá) de melão picado em cubos
- 1 banana fatiada
- 1 laranja em gomos
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- Hortelã picada a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture as uvas, o melão, a banana e a laranja.
- Adicione o suco de limão e a hortelã.
- Misture bem e sirva.

SALADA DE FRUTAS COM MANGA E ABACAXI

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 1 manga picada
- 1 xícara (chá) de abacaxi picado
- 1 kiwi fatiado
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- Folhas de hortelã para decorar

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture a manga, o abacaxi e o kiwi.
- Adicione o suco de limão e misture bem.
- Decore com folhas de hortelã e sirva.

SALADA DE FRUTAS COM IOGURTE E MEL

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 1 maçã picada
- 1 banana fatiada
- 1 xícara (chá) de morangos fatiados
- 1 pote de iogurte natural sem açúcar
- 1 colher (sopa) de mel
- Canela em pó a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture a maçã, a banana e os morangos.
- Adicione o iogurte e o mel, misturando bem.
- Polvilhe com canela em pó e sirva.

SALADA DE FRUTAS COM MORANGOS E KIWI

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de morangos fatiados
- 2 kiwis fatiados
- 1 banana fatiada
- 1 colher (sopa) de suco de laranja
- Folhas de hortelã para decorar

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture os morangos, os kiwis e a banana.
- Adicione o suco de laranja e misture bem.
- Decore com folhas de hortelã e sirva.

Receitas

MOLHOS E TEMPEROS

MOLHO DE ALHO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 5 minutos
Rendimento: 1 xícara

INGREDIENTES

- 1/4 xícara (60 ml) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture todos os ingredientes.
- Bata até que esteja bem misturado.
- Sirva sobre saladas frescas ou de legumes.

MOLHO DE GERGELIM

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 5 minutos
Rendimento: 1 xícara

INGREDIENTES

- 1/4 xícara (60 ml) de azeite de gergelim
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de molho de soja (shoyu)
- 1 colher (sopa) (15 g) de mel
- 1 colher (chá) (5 g) de gengibre fresco ralado
- 1 dente de alho picado

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture todos os ingredientes.
- Bata até que esteja bem misturado.
- Sirva sobre saladas frescas ou de legumes.

MOLHO DE MEL E LIMÃO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 5 minutos
Rendimento: 1 xícara

INGREDIENTES

- 1/4 xícara (60 ml) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão
- 1 colher (sopa) (15 g) de mel
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture todos os ingredientes.
- Bata até que esteja bem misturado.
- Sirva sobre saladas frescas ou de legumes.

MOLHO DE AMENDOIM

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 5 minutos
Rendimento: 1 xícara

INGREDIENTES

- 1/4 xícara (60 ml) de manteiga de amendoim
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de molho de soja (shoyu)
- 1 colher (sopa) (15 ml) de suco de limão
- 1 colher (sopa) (15 g) de mel
- Água para diluir
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture a manteiga de amendoim, o molho de soja, o suco de limão e o mel.
- Adicione água aos poucos até obter a consistência desejada.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Sirva sobre saladas frescas ou como dip para legumes.

MOLHO DE IOGURTE E PEPINO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 5 minutos
Rendimento: 1 xícara

INGREDIENTES

- **1 xícara (240 g) de iogurte natural**
- **1/2 pepino ralado**
- **1 colher (sopa) (15 ml) de suco de limão**
- **1 dente de alho picado**
- **Sal e pimenta a gosto**

MODO DE PREPARO

- **Em uma tigela, misture o iogurte, pepino ralado, suco de limão e alho.**
- **Tempere com sal e pimenta a gosto.**
- **Sirva sobre saladas frescas ou como dip para legumes.**

MOLHO DE ALCAPARRAS

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 5 minutos
Rendimento: 1 xícara

INGREDIENTES

- 1/4 xícara (60 ml) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de alcaparras picadas
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture todos os ingredientes.
- Bata até que esteja bem misturado.
- Sirva sobre

MOLHO PESTO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
Rendimento: 1 xícara

INGREDIENTES

- 2 xícaras de manjericão fresco
- 1/2 xícara de azeite de oliva extra virgem
- 1/3 xícara (30 g) de queijo parmesão ralado
- 1/4 xícara (25 g) de pinhões
- 2 dentes de alho
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- No processador, adicione o manjericão, os pinhões e o alho.
- Processe até que tudo esteja bem picado.
- Lentamente adicione o azeite enquanto o processador está ligado.
- Adicione o queijo parmesão e misture.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Sirva com saladas frescas ou massas.

VINAGRETE DE MOSTARDA E MEL

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 5 minutos
Rendimento: 1 xícara

INGREDIENTES

- 1/4 xícara (60 ml) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de vinagre de maçã
- 1 colher (sopa) (15 g) de mel
- 1 colher (chá) (5 g) de mostarda Dijon
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture todos os ingredientes.
- Bata até que esteja bem misturado.
- Sirva sobre saladas verdes ou de legumes.

MOLHO DE IOGURTE COM ERVAS

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
Rendimento: 1 xícara

INGREDIENTES

- 1 xícara (240 g) de iogurte natural
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão
- 1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de ervas frescas picadas (salsa, cebolinha, coentro)
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture o iogurte, suco de limão e azeite de oliva.
- Adicione as ervas frescas picadas.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Sirva sobre saladas frescas ou como dip para legumes.

MOLHO DE ABACATE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
Rendimento: 1 xícara

INGREDIENTES

- 1 abacate maduro
- 1/4 xícara (60 g) de iogurte natural
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Em um processador de alimentos, adicione o abacate, iogurte, suco de limão e alho.
- Processe até obter uma mistura cremosa.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Sirva com saladas ou como dip para legumes.

MOLHO DE TAHINE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 6 minutos
Rendimento: 1 xícara

INGREDIENTES

- 1/4 xícara (60 ml) de tahine (pasta de gergelim)
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão
- 1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- Água para diluir
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture o tahine, suco de limão, azeite e alho.
- Adicione água aos poucos até obter a consistência desejada.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Sirva sobre saladas ou como dip para legumes.

MOLHO DE LIMÃO E ERVAS

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 6 minutos
Rendimento: 1 xícara

INGREDIENTES

- 1/4 xícara (60 ml) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de ervas frescas picadas (salsa, manjericão, tomilho)
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture todos os ingredientes.
- Bata até que esteja bem misturado.
- Sirva sobre saladas frescas.

MOLHO DE MEL E GENGIBRE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 6 minutos
Rendimento: 1 xícara

INGREDIENTES

- 1/4 xícara (60 ml) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de vinagre de maçã
- 1 colher (sopa) (15 g) de mel
- 1 colher (chá) (5 g) de gengibre fresco ralado
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture todos os ingredientes.
- Bata até que esteja bem misturado.
- Sirva sobre saladas frescas ou de legumes.

MOLHO DE MANGA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 6 minutos
Rendimento: 1 xícara

INGREDIENTES

- 1/2 manga madura picada
- 1/4 xícara (60 g) de iogurte natural
- 1 colher (sopa) (15 ml) de suco de limão
- 1 colher (chá) (5 g) de mel
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Em um processador de alimentos, adicione a manga, iogurte, suco de limão e mel.
- Processe até obter uma mistura cremosa.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Sirva com saladas ou como dip para legumes.

MOLHO DE MOSTARDA E IOGURTE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 1 xícara

INGREDIENTES

- 1/4 xícara (60 g) de iogurte natural
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de mostarda Dijon
- 1 colher (sopa) (15 g) de mel
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture todos os ingredientes.
- Bata até que esteja bem misturado.
- Sirva sobre saladas frescas.

MOLHO DE HORTELÃ E IOGURTE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 1 xícara

INGREDIENTES

- 1 xícara (240 g) de iogurte natural
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão
- 1 colher (sopa) (15 g) de hortelã fresca picada
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture todos os ingredientes.
- Bata até que esteja bem misturado.
- Sirva sobre saladas frescas ou como dip para legumes.

MOLHO DE IOGURTE COM MOSTARDA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 1 xícara

INGREDIENTES

- 1 xícara (240 g) de iogurte natural desnatado
- 1 colher (sopa) (15 g) de mostarda Dijon
- 1 colher (chá) (5 g) de mel
- Suco de 1/2 limão
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture todos os ingredientes até obter uma consistência homogênea.
- Ajuste o tempero a gosto.
- Sirva com saladas ou carnes grelhadas.

MOLHO DE ABACATE COM HORTELÃ

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 1 xícara

INGREDIENTES

- 1 abacate maduro
- 1/2 xícara (120 ml) de iogurte natural
- Suco de 1 limão
- 1 dente de alho picado
- 1/4 xícara (10 g) de folhas de hortelã frescas
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Em um processador de alimentos, bata todos os ingredientes até obter um molho cremoso.
- Ajuste o tempero a gosto.
- Sirva com saladas, tacos ou grelhados.

MOLHO DE GENGIBRE E SOJA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 1 xícara

INGREDIENTES

- 1/4 xícara (60 ml) de molho de soja light
- 1/4 xícara (60 ml) de água
- 1 colher (sopa) (15 ml) de mel
- 1 colher (sopa) (15 g) de gengibre fresco ralado
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de vinagre de arroz
- 1 colher (chá) (5 ml) de óleo de gergelim tostado

MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes em uma tigela até que estejam bem combinados.
- Ajuste o tempero a gosto.
- Sirva sobre saladas ou como molho para marinar carnes.

MOLHO DE LIMÃO E TAHINE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 12 minutos
Rendimento: 1 xícara

INGREDIENTES

- 1/4 xícara (60 ml) de tahine
- Suco de 1 limão
- 1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de água
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture todos os ingredientes até obter uma consistência cremosa.
- Ajuste o tempero a gosto.
- Sirva com saladas ou legumes grelhados.

MOLHO DE IOGURTE E HORTELÃ

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 12 minutos
Rendimento: 1 xícara

INGREDIENTES

- 1 xícara (240 g) de iogurte grego natural
- 2 colheres (sopa) (10 g) de hortelã fresca picada
- Suco de 1/2 limão
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture todos os ingredientes até obter uma consistência homogênea.
- Ajuste o tempero a gosto.
- Sirva com carnes grelhadas ou como molho para saladas.

MOLHO DE MANGA PICANTE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 12 minutos
Rendimento: 1 xícara

INGREDIENTES

- 1 manga madura, descascada e picada
- 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes, picada
- Suco de 1 limão
- 1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma consistência homogênea.
- Ajuste o tempero a gosto.
- Sirva com frutos do mar ou carnes grelhadas.

MOLHO DE LIMÃO E GERGELIM

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 12 minutos
Rendimento: 1 xícara

INGREDIENTES

- 1/4 xícara (60 ml) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão
- 1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de gergelim
- 1 colher (sopa) (15 g) de mel
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture todos os ingredientes até obter uma consistência homogênea.
- Ajuste o tempero a gosto.
- Sirva com saladas ou legumes grelhados.

MOLHO DE MEL E MOSTARDA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 1 xícara

INGREDIENTES

- 1/4 xícara (60 ml) de mostarda Dijon
- 1/4 xícara (60 ml) de mel
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de vinagre de maçã
- 1/4 xícara (60 ml) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture todos os ingredientes até obter uma consistência homogênea.
- Ajuste o tempero a gosto.
- Sirva com saladas ou como molho para carnes.

MOLHO DE MANGA E GENGIBRE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 1 xícara

INGREDIENTES

- 1 manga madura, descascada e picada
- 1 colher (sopa) (15 g) de gengibre fresco ralado
- Suco de 1 limão
- 1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma consistência cremosa.
- Ajuste o tempero a gosto.
- Sirva com saladas ou carnes grelhadas.

MOLHO DE PIMENTA E IOGURTE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 1 xícara

INGREDIENTES

- 1 xícara (240 g) de iogurte natural
- 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes, picada
- Suco de 1 limão
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes em uma tigela até obter uma consistência homogênea.
- Ajuste o tempero a gosto.
- Sirva com saladas ou carnes grelhadas.

MOLHO DE TAHINE E LIMÃO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 1 xícara

INGREDIENTES

- 1/4 xícara (60 ml) de tahine
- Suco de 1 limão
- 1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- 1/4 xícara (60 ml) de água
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes em uma tigela até obter uma consistência cremosa.
- Ajuste o tempero a gosto.
- Sirva com saladas ou legumes grelhados.

MOLHO DE AMENDOIM PICANTE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 12 minutos
Rendimento: 1 xícara

INGREDIENTES

- 1/4 xícara (60 ml) de manteiga de amendoim natural
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de molho de soja
- 1 colher (sopa) (15 ml) de suco de limão
- 1 colher (chá) (5 g) de gengibre fresco ralado
- 1 dente de alho picado
- 1/2 colher (chá) (2 g) de pimenta vermelha em flocos
- 1/4 xícara (60 ml) de água

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture todos os ingredientes até obter uma consistência homogênea.
- Ajuste o tempero a gosto.
- Sirva com rolinhos primavera ou saladas asiátic

MOLHO DE TOMATE CASEIRO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 30 minutos
Rendimento: 4 xícara

INGREDIENTES

- 1 kg de tomates maduros, sem pele e picados
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta a gosto
- Folhas de manjericão fresco a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados.
- Adicione os tomates picados e a folha de louro.
- Cozinhe em fogo baixo por cerca de 20 minutos, mexendo ocasionalmente.
- Tempere com sal, pimenta e manjericão a gosto.
- Retire a folha de louro e bata no liquidificador se desejar um molho mais liso.
- Sirva com massas ou como base para outras receitas.

TEMPERO DE ERVAS PARA FRANGO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 1 pote (aproximadamente 100 g)

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de sal marinho
- 1 colher (sopa) de alho em pó
- 1 colher (sopa) de cebola em pó
- 1 colher (sopa) de tomilho seco
- 1 colher (sopa) de alecrim seco
- 1 colher (sopa) de sálvia seca
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino moída
- 1 colher (chá) de páprica doce

MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes em um recipiente.
- Armazene em um pote hermético.
- Use para temperar frango grelhado, assado ou cozido.

TEMPERO PARA PEIXE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 1 pote (aproximadamente 100 g)

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de sal marinho
- 1 colher (sopa) de alho em pó
- 1 colher (sopa) de cebola em pó
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino moída
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- 1 colher (chá) de endro seco
- 1 colher (chá) de limão em pó

MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes em um recipiente.
- Armazene em um pote hermético.
- Use para temperar peixes grelhados, assados ou cozidos.

TEMPERO PARA CARNE VERMELHA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 1 pote (aproximadamente 100 g)

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de orégano seco
- 1 colher (sopa) de manjericão seco
- 1 colher (sopa) de tomilho seco
- 1 colher (sopa) de alecrim seco
- 1 colher (sopa) de salsinha seca
- 1 colher (chá) de alho em pó
- 1 colher (chá) de cebola em pó

MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes em um recipiente.
- Armazene em um pote hermético.
- Use para temperar saladas, legumes e pratos à base de ovos.

TEMPERO DE ERVAS FINAS

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 1 pote (aproximadamente 100 g)

INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de sal grosso
- 2 colheres (sopa) de alho em pó
- 1 colher (sopa) de cebola em pó
- 1 colher (sopa) de pimenta-do-reino moída
- 1 colher (sopa) de páprica picante
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de coentro em pó
- 1 colher (chá) de mostarda em pó

MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes em um recipiente.
- Armazene em um pote hermético.
- Use para temperar carnes vermelhas grelhadas ou assadas.

TEMPERO PARA SALADAS

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 1 pote (aproximadamente 100 g)

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de sal marinho
- 1 colher (sopa) de alho em pó
- 1 colher (sopa) de cebola em pó
- 1 colher (chá) de orégano seco
- 1 colher (chá) de manjericão seco
- 1 colher (chá) de tomilho seco
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino moída

MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes em um recipiente.
- Armazene em um pote hermético.
- Use para temperar saladas verdes, de legumes e até pratos frios.

TEMPERO DE LIMÃO E ERVAS

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 1 pote (aproximadamente 100 g)

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de raspas de limão seco
- 1 colher (sopa) de tomilho seco
- 1 colher (sopa) de alecrim seco
- 1 colher (sopa) de orégano seco
- 1 colher (sopa) de alho em pó
- 1 colher (chá) de sal marinho
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino moída

MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes em um recipiente.
- Armazene em um pote hermético.
- Use para temperar peixes, frangos e saladas.

TEMPERO DE ESPECIARIAS PARA CARNE DE PORCO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 1 pote (aproximadamente 100 g)

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de sal marinho
- 1 colher (sopa) de alho em pó
- 1 colher (sopa) de cebola em pó
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino moída
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de páprica doce
- 1 colher (chá) de coentro em pó
- 1 colher (chá) de açúcar mascavo

MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes em um recipiente.
- Armazene em um pote hermético.
- Use para temperar carne de porco grelhada, assada ou cozida.

Receitas

BEBIBAS

SHAKE DE CHOCOLATE COM ABACATE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 abacate maduro
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- 1 colher (sopa) de mel (opcional)
- 1 xícara (240 ml) de leite de amêndoas
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- Bata até obter uma mistura cremosa e homogênea.
- Sirva imediatamente.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

SHAKE DE FRUTAS VERMELHAS

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (150 g) de frutas vermelhas congeladas (morango, amora, framboesa)
- 1 banana
- 1 xícara (240 ml) de leite de coco
- 1 colher (sopa) de mel (opcional)

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- Bata até obter uma mistura cremosa e homogênea.
- Sirva imediatamente.

Sobre adoçantes: *A quantidade de adoçante pode ser ajustada ou até mesmo omitida se você preferir um bolo menos doce. Experimente e ajuste conforme o seu nível de doçura desejado.*

SHAKE DE BANANA COM AMENDOIM

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 2 bananas
- 1 colher (sopa) de pasta de amendoim
- 1 xícara (240 ml) de leite de amêndoas
- 1 colher (sopa) de cacau em pó 100%

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- Bata até obter uma mistura cremosa e homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE DE MANGA COM IOGURTE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (150 g) de manga picada e congelada
- 1/2 xícara (120 ml) de iogurte natural sem açúcar
- 1/2 xícara (120 ml) de leite de amêndoas
- 1 colher (sopa) de mel (opcional)

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- Bata até obter uma mistura cremosa e homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE DE MANGA E COCO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (240 ml) de leite de coco
- 1 manga madura cortada em cubos
- 1 colher (sopa) de chia
- 1 colher (sopa) de coco ralado sem açúcar
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma consistência homogênea.
- Sirva imediatamente, decorado com um pouco de coco ralado por cima.

SHAKE DE MORANGO COM CHIA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (150 g) de morangos frescos ou congelados
- 1 xícara (240 ml) de leite de amêndoas sem açúcar
- 1 colher (sopa) de chia
- 1 colher (sopa) de xilitol ou outro adoçante de sua preferência
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE DE ABACAXI COM HORTELÃ

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (240 ml) de leite de coco
- 1 xícara (150 g) de abacaxi picado
- Folhas de hortelã a gosto
- 1 colher (sopa) de linhaça
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo.
- Sirva imediatamente.

SHAKE DE LARANJA COM CENOURA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (240 ml) de suco de laranja natural sem açúcar
- 1 cenoura média picada
- 1 colher (sopa) de semente de chia
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE VERDE DETOX

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (240 ml) de água de coco
- 1 maçã verde picada
- 1 punhado de espinafre fresco
- Suco de 1 limão
- 1 colher (sopa) de semente de linhaça
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE DE AMÊNDOAS COM CACAU

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (240 ml) de leite de amêndoas sem açúcar
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- 1 banana congelada
- 1 colher (sopa) de manteiga de amêndoa
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE DE MELÃO COM GENGIBRE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (240 ml) de leite de coco
- 1 xícara (150 g) de melão picado
- 1 colher (chá) de gengibre ralado
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE DE FRUTAS VERMELHAS COM IOGURTE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (150 g) de frutas vermelhas (morango, amora, framboesa)
- 1 xícara (240 ml) de iogurte natural desnatado
- 1 colher (sopa) de chia
- 1 colher (sopa) de xilitol ou adoçante de sua preferência
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE DE MARACUJÁ COM LEITE DE COCO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- Polpa de 2 maracujás
- 1 xícara (240 ml) de leite de coco
- 1 colher (sopa) de linhaça
- 1 colher (sopa) de xilitol ou adoçante de sua preferência
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo.
- Sirva imediatamente.

SHAKE DE PÊSSEGO COM CHÁ VERDE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (240 ml) de chá verde gelado
- 2 pêssegos frescos ou em calda (sem açúcar) picados
- 1 colher (sopa) de chia
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE DE MANGA COM GENGIBRE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (150 g) de manga picada
- 1 xícara (240 ml) de leite de amêndoas sem açúcar
- 1 colher (chá) de gengibre ralado
- 1 colher (sopa) de xilitol ou adoçante de sua preferência
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE DE KIWI COM ESPINAFRE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 2 kiwis descascados
- 1 punhado de espinafre fresco
- 1 xícara (240 ml) de água de coco
- 1 colher (sopa) de semente de linhaça
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE DE MAÇÃ COM CANELA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 maçã descascada e picada
- 1 xícara (240 ml) de leite de amêndoas sem açúcar
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (sopa) de chia
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE DE ABACATE COM LIMÃO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1/2 abacate
- Suco de 1 limão
- 1 xícara (240 ml) de água de coco
- 1 colher (sopa) de chia
- 1 colher (sopa) de xilitol ou adoçante de sua preferência
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE DE MAMÃO COM LARANJA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (150 g) de mamão picado
- Suco de 2 laranjas
- 1 colher (sopa) de linhaça
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE DE MELANCIA COM HORTELÃ

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (150 g) de melancia picada
- 1 punhado de hortelã fresca
- 1 xícara (240 ml) de água de coco
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE DE MORANGO COM COCO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (150 g) de morangos
- 1 xícara (240 ml) de leite de coco
- 1 colher (sopa) de chia
- 1 colher (sopa) de xilitol ou adoçante de sua preferência
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE DE PERA COM GENGIBRE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 pera descascada e picada
- 1 colher (chá) de gengibre ralado
- 1 xícara (240 ml) de água de coco
- 1 colher (sopa) de chia
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE VERDE DE ESPINAFRE COM ABACAXI

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (150 g) de abacaxi picado
- 1 punhado de espinafre fresco
- 1/2 pepino picado
- Suco de 1 limão
- 1 xícara (240 ml) de água de coco
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE VERDE DE COUVE COM MAÇÃ

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 maçã verde picada
- 1 folha de couve sem talo
- Suco de 1 laranja
- 1 colher (sopa) de linhaça
- 1 xícara (240 ml) de água gelada
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE VERDE DE KIWI COM ESPINAFRE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 2 kiwis descascados e picados
- 1 punhado de espinafre fresco
- 1/2 pepino picado
- Suco de 1 limão
- 1 xícara (240 ml) de água gelada
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE VERDE DE ABACATE COM HORTELÃ

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1/2 abacate
- 1 punhado de hortelã fresca
- 1 folha de couve sem talo
- Suco de 1 limão
- 1 xícara (240 ml) de água de coco
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE VERDE DE PEPINO COM LIMÃO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 pepino médio picado
- Suco de 2 limões
- 1 punhado de espinafre fresco
- 1 colher (sopa) de semente de chia
- 1 xícara (240 ml) de água gelada
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE VERDE DE COUVE COM ABACAXI E GENGIBRE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (150 g) de abacaxi picado
- 1 folha de couve sem talo
- 1 pedaço pequeno de gengibre ralado
- Suco de 1 laranja
- 1 xícara (240 ml) de água gelada
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE VERDE DE MANGA COM ESPINAFRE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (150 g) de manga picada
- 1 punhado de espinafre fresco
- Suco de 1 limão
- 1 xícara (240 ml) de água de coco
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE VERDE DE MAÇÃ COM SALSÃO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 maçã verde picada
- 1 talo de salsão picado
- 1 punhado de espinafre fresco
- Suco de 1 limão
- 1 xícara (240 ml) de água gelada
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE VERDE DE MELÃO COM HORTELÃ

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (150 g) de melão picado
- 1 punhado de hortelã fresca
- Suco de 1 limão
- 1 xícara (240 ml) de água de coco
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE VERDE DE ABACAXI COM COUVE E PEPINO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (150 g) de abacaxi picado
- 1 folha de couve sem talo
- 1/2 pepino picado
- Suco de 1 laranja
- 1 xícara (240 ml) de água gelada
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE VERDE DE MANGA COM COUVE E LIMÃO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (150 g) de manga picada
- 1 folha de couve sem talo
- Suco de 1 limão
- 1 xícara (240 ml) de água de coco
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE VERDE DE KIWI COM COUVE E ÁGUA DE COCO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 2 kiwis descascados e picados
- 1 folha de couve sem talo
- Suco de 1 limão
- 1 xícara (240 ml) de água de coco
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHOT DA BELEZA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de suco de beterraba
- 1/2 xícara de suco de laranja
- 1/4 xícara de suco de limão
- 1 colher de sopa de mel (opcional)
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Em um liquidificador, adicione o suco de beterraba, o suco de laranja e o suco de limão.
- Se desejar, adicione o mel para adoçar.
- Bata até que todos os ingredientes estejam bem misturados.
- Sirva em copos com gelo.

SUCHÁ RELAX

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 maracujá
- 1 maçã
- 1/2 colher de chá de camomila seca
- 1/2 colher de chá de erva-cidreira seca
- 500 ml de água
- Mel a gosto
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Ferva a água e adicione a camomila e a erva-cidreira. Deixe em infusão por 5 minutos e coe.
- Bata o suco de maracujá e a maçã no liquidificador.
- Misture o chá com o suco batido.
- Adoce com mel a gosto e sirva em copos com gelo.

CHÁ GELADO DE ABACAXI E HORTELÃ COM ESPUMA DE COCO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1/2 abacaxi descascado e picado
- 1 litro de água
- 1 punhado de folhas de hortelã
- 1 xícara de chá de leite de coco
- 2 colheres de sopa de creme de leite de coco
- Mel a gosto
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Ferva a água e adicione o abacaxi picado e as folhas de hortelã. Deixe em infusão até esfriar.
- Coe o chá e leve à geladeira.
- Em um liquidificador, bata o leite de coco e o creme de leite de coco até formar uma espuma.
- Sirva o chá gelado em copos com gelo e adicione a espuma de coco por cima.

SUCHÁ DE HIBISCO COM MORANGO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de hibisco seco
- 500 ml de água
- 1 xícara (150 g) de morangos frescos
- Mel a gosto
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Ferva a água e adicione o hibisco. Deixe em infusão por 5 minutos e coe.
- Bata os morangos no liquidificador com o chá de hibisco.
- Adoce com mel a gosto e sirva com gelo.

SUCO DE HIBISCO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de hibisco seco
- 500 ml de água
- Suco de 1 limão
- Mel ou adoçante a gosto
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Ferva a água e adicione o hibisco. Deixe em infusão por 5 minutos e coe.
- Adicione o suco de limão e adoce a gosto.
- Sirva com gelo.

SUCO DE CAPIM-SANTO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 punhado de capim-santo (erva-cidreira fresca)
- 500 ml de água
- Suco de 1 limão
- Mel ou adoçante a gosto
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Bata o capim-santo com a água no liquidificador e coe.
- Adicione o suco de limão e adoce a gosto.
- Sirva com gelo.

SUCO DE MAÇÃ ANTIOXIDANTE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 2 maçãs
- 1 cenoura
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- Suco de 1 limão
- 500 ml de água
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo.
- Coe se desejar uma textura mais suave.
- Sirva com gelo.

SUCO VERMELHO COM BETERRABA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 beterraba pequena
- 1 cenoura
- 1 laranja
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 500 ml de água
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo.
- Coe se desejar uma textura mais suave.
- Sirva com gelo.

SUCO ASTÚRIA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 cenoura
- 1 maçã
- 1 laranja
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 500 ml de água
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo.
- Coe se desejar uma textura mais suave.
- Sirva com gelo.

SUCO DE REPOLHO ROXO COM ACEROLA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1/4 de repolho roxo
- 1 xícara (150 g) de acerolas
- 1 maçã
- 500 ml de água
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo.
- Coe se desejar uma textura mais suave.
- Sirva com gelo.

SUCO VERDE PARA DESINCHAR

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 pepino
- 1 maçã verde
- 1 punhado de espinafre
- Suco de 1 limão
- 500 ml de água
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo.
- Coe se desejar uma textura mais suave.
- Sirva com gelo.

SUCO DE ESPINAFRE COM MAÇÃ DETOX

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 maçã verde
- 1 punhado de espinafre
- Suco de 1 limão
- 500 ml de água
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo.
- Coe se desejar uma textura mais suave.
- Sirva com gelo.

SUCO DIGESTIVO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 maçã
- 1 cenoura
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- Suco de 1 limão
- 500 ml de água
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo.
- Coe se desejar uma textura mais suave.
- Sirva com gelo.

SHAKE SUBSTITUTO DE JANTAR

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (240 ml) de leite de amêndoas
- 1 banana
- 1 colher de sopa de manteiga de amendoim
- 1 colher de chá de mel (opcional)
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE ENERGY

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (240 ml) de leite de amêndoas
- 1 colher de sopa de cacau em pó 100%
- 1 banana congelada
- 1 colher de sopa de mel
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE DE BANANA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (240 ml) de leite de amêndoas
- 1 banana congelada
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE DE MARACUJÁ COM GENGIBRE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (240 ml) de leite de amêndoas
- 1/2 xícara (120 ml) de suco de maracujá fresco
- 1 banana congelada
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1 colher de chá de mel (opcional)
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

SHAKE DE BATATA-DOCE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 xícara (240 ml) de leite de coco
- 1 batata-doce pequena cozida e sem casca
- 1 banana congelada
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de chá de canela em pó
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
- Sirva imediatamente.

CHÁ DE CACAU

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 4 xícaras

INGREDIENTES

- **3 colheres de sopa de cacau em pó 100%**
- **500 litro de água**
- **1 pau de canela**
- **Mel ou adoçante a gosto**

MODO DE PREPARO

- **Ferva a água e adicione os ramos de alecrim.**
- **Deixe em infusão por 10 minutos.**
- **Adicione o suco de limão e adoçe a gosto.**
- **Sirva quente ou frio.**

CHÁ DETOX DE ALECRIM

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 4 xícaras

INGREDIENTES

- **4 ramos de alecrim fresco**
- **500ML de água**
- **Suco de 1 limão**
- **Mel ou adoçante a gosto**

MODO DE PREPARO

- **Ferva a água e adicione os ramos de alecrim.**
- **Deixe em infusão por 10 minutos.**
- **Adicione o suco de limão e adoçe a gosto.**
- **Sirva quente ou frio.**

CHÁ VERDE COM LIMÃO E GENGIBRE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 xícaras

INGREDIENTES

- **2 colheres de chá de folhas de chá verde**
- **500 ml de água**
- **1 pedaço pequeno de gengibre, fatiado**
- **Suco de 1 limão**
- **Mel ou adoçante a gosto (opcional)**

MODO DE PREPARO

- Ferva a água e adicione o gengibre.
- Retire do fogo e adicione as folhas de chá verde.
- Deixe em infusão por 5 minutos.
- Coe e adicione o suco de limão e mel ou adoçante se desejar.
- Sirva quente ou frio.

CHÁ DE CAMOMILA COM CANELA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 xícaras

INGREDIENTES

- **2 saquinhos de chá de camomila**
- **500 ml de água**
- **1 pau de canela**
- **Mel ou adoçante a gosto (opcional)**

MODO DE PREPARO

- **Ferva a água e adicione o pau de canela.**
- **Retire do fogo e adicione os saquinhos de chá de camomila.**
- **Deixe em infusão por 5 minutos.**
- **Adoçe a gosto e sirva quente.**

CHÁ DE HORTELÃ COM LIMÃO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 xícaras

INGREDIENTES

- **1 punhado de folhas de hortelã frescas**
- **500 ml de água**
- **Suco de 1 limão**
- **Mel ou adoçante a gosto (opcional)**

MODO DE PREPARO

- **Ferva a água e adicione as folhas de hortelã.**
- **Retire do fogo e deixe em infusão por 5 minutos.**
- **Coe e adicione o suco de limão e mel ou adoçante se desejar.**
- **Sirva quente ou frio.**

CHÁ DE CAPIM-LIMÃO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 xícaras

INGREDIENTES

- **1 punhado de folhas de capim-limão frescas ou 2 colheres de chá secas**
- **500 ml de água**
- **Mel ou adoçante a gosto (opcional)**

MODO DE PREPARO

- **Ferva a água e adicione as folhas de capim-limão.**
- **Retire do fogo e deixe em infusão por 5 minutos.**
- **Coe e adoce a gosto.**
- **Sirva quente ou frio.**

CHÁ DE HIBISCO COM CRAVO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 xícaras

INGREDIENTES

- **1 colher de sopa de flores de hibisco secas**
- **500 ml de água**
- **3 cravos-da-índia**
- **Mel ou adoçante a gosto (opcional)**

MODO DE PREPARO

- **Ferva a água e adicione as flores de hibisco e os cravos.**
- **Retire do fogo e deixe em infusão por 5 minutos.**
- **Coe e adoce a gosto.**
- **Sirva quente ou frio.**

CHÁ DE ERVA-DOCE COM LIMÃO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 xícaras

INGREDIENTES

- **1 colher de sopa de sementes de erva-doce**
- **500 ml de água**
- **Suco de 1 limão**
- **Mel ou adoçante a gosto (opcional)**

MODO DE PREPARO

- **Ferva a água e adicione as sementes de erva-doce.**
- **Retire do fogo e deixe em infusão por 10 minutos.**
- **Coe e adicione o suco de limão e mel ou adoçante se desejar.**
- **Sirva quente ou frio.**

CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 xícaras

INGREDIENTES

- **1 maçã cortada em fatias**
- **1 pau de canela**
- **500 ml de água**
- **Mel ou adoçante a gosto (opcional)**

MODO DE PREPARO

- **Ferva a água e adicione a maçã e a canela.**
- **Deixe ferver por 10 minutos.**
- **Coe e adoce a gosto.**
- **Sirva quente.**

CHÁ DE LIMÃO COM MEL E GENGIBRE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 xícaras

INGREDIENTES

- **Suco de 1 limão**
- **1 pedaço pequeno de gengibre, fatiado**
- **500 ml de água**
- **Mel ou adoçante a gosto**

MODO DE PREPARO

- **Ferva a água e adicione o gengibre.**
- **Retire do fogo e adicione o suco de limão.**
- **Deixe em infusão por 5 minutos.**
- **Adoçe a gosto e sirva quente.**

CHÁ DE HORTELÃ COM ERVA-CIDREIRA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 xícaras

INGREDIENTES

- **1 punhado de folhas de hortelã frescas**
- **1 punhado de folhas de erva-cidreira frescas**
- **500 ml de água**
- **Mel ou adoçante a gosto (opcional)**

MODO DE PREPARO

- **Ferva a água e adicione as folhas de hortelã e erva-cidreira.**
- **Retire do fogo e deixe em infusão por 5 minutos.**
- **Coe e adoce a gosto.**
- **Sirva quente ou frio.**

CHÁ DE GENGIBRE COM LIMÃO E MEL

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 xícaras

INGREDIENTES

- **1 pedaço pequeno de gengibre, fatiado**
- **Suco de 1 limão**
- **500 ml de água**
- **Mel ou adoçante a gosto**

MODO DE PREPARO

- **Ferva a água e adicione o gengibre.**
- **Deixe ferver por 5 minutos.**
- **Retire do fogo, adicione o suco de limão e mel a gosto.**
- **Sirva quente.**

CHÁ DE LARANJA COM CRAVO E CANELA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 xícaras

INGREDIENTES

- **Suco de 1 laranja**
- **1 pau de canela**
- **3 cravos-da-índia**
- **500 ml de água**
- **Mel ou adoçante a gosto (opcional)**

MODO DE PREPARO

- **Ferva a água com a canela e os cravos.**
- **Retire do fogo, adicione o suco de laranja e mel a gosto.**
- **Deixe em infusão por 5 minutos.**
- **Sirva quente.**

CHÁ DE ALFAZEMA COM LIMÃO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 xícaras

INGREDIENTES

- **1 colher de sopa de flores de alfazema (lavanda) secas**
- **500 ml de água**
- **Suco de 1 limão**
- **Mel ou adoçante a gosto (opcional)**

MODO DE PREPARO

- **Ferva a água e adicione as flores de alfazema.**
- **Retire do fogo e deixe em infusão por 5 minutos.**
- **Coe e adicione o suco de limão e mel ou adoçante se desejar.**
- **Sirva quente ou frio.**

CHÁ DE ERVA-CIDREIRA COM GENGIBRE

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 xícaras

INGREDIENTES

- **1 punhado de folhas de erva-cidreira frescas**
- **1 pedaço pequeno de gengibre, fatiado**
- **500 ml de água**
- **Mel ou adoçante a gosto (opcional)**

MODO DE PREPARO

- **Ferva a água e adicione as folhas de erva-cidreira e o gengibre.**
- **Retire do fogo e deixe em infusão por 5 minutos.**
- **Coe e adoce a gosto.**
- **Sirva quente ou frio.**

CHÁ DE CAPIM-SANTO COM MEL

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 xícaras

INGREDIENTES

- **1 punhado de folhas de capim-santo frescas**
- **500 ml de água**
- **Mel a gosto**

MODO DE PREPARO

- **Ferva a água e adicione as folhas de capim-santo.**
- **Retire do fogo e deixe em infusão por 5 minutos.**
- **Coe e adoce com mel a gosto.**
- **Sirva quente ou frio.**

CHÁ DE ANIS ESTRELADO COM CANELA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 xícaras

INGREDIENTES

- **2 anis estrelados**
- **1 pau de canela**
- **500 ml de água**
- **Mel ou adoçante a gosto (opcional)**

MODO DE PREPARO

- **Ferva a água e adicione o anis estrelado e a canela.**
- **Retire do fogo e deixe em infusão por 10 minutos.**
- **Coe e adoce a gosto.**
- **Sirva quente.**

CHÁ DE HORTELÃ COM MEL E LIMÃO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 xícaras

INGREDIENTES

- **1 punhado de folhas de hortelã frescas**
- **Suco de 1 limão**
- **500 ml de água**
- **Mel a gosto**

MODO DE PREPARO

- **Ferva a água e adicione as folhas de hortelã.**
- **Retire do fogo e deixe em infusão por 5 minutos.**
- **Coe e adicione o suco de limão e mel a gosto.**
- **Sirva quente ou frio.**

CHÁ DE GENGIBRE COM MEL E CRAVO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 xícaras

INGREDIENTES

- **1 pedaço pequeno de gengibre, fatiado**
- **3 cravos-da-índia**
- **500 ml de água**
- **Mel a gosto**

MODO DE PREPARO

- **Ferva a água e adicione o gengibre e os cravos.**
- **Deixe ferver por 5 minutos.**
- **Retire do fogo, coe e adoce a gosto.**
- **Sirva quente.**

CHÁ DE ROSAS COM CANELA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 xícaras

INGREDIENTES

- **1 colher de sopa de pétalas de rosa secas**
- **1 pau de canela**
- **500 ml de água**
- **Mel ou adoçante a gosto (opcional)**

MODO DE PREPARO

- **Ferva a água e adicione as pétalas de rosa e a canela.**
- **Retire do fogo e deixe em infusão por 5 minutos.**
- **Coe e adoce a gosto.**
- **Sirva quente.**

CHÁ DE ERVA-DOCE COM HORTELÃ

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 xícaras

INGREDIENTES

- **1 colher de sopa de sementes de erva-doce**
- **1 punhado de folhas de hortelã frescas**
- **500 ml de água**
- **Mel ou adoçante a gosto (opcional)**

MODO DE PREPARO

- **Ferva a água e adicione as sementes de erva-doce e as folhas de hortelã.**
- **Retire do fogo e deixe em infusão por 5 minutos.**
- **Coe e adoce a gosto.**
- **Sirva quente ou frio.**

CHÁ DE CAPIM-LIMÃO COM LARANJA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 xícaras

INGREDIENTES

- **1 punhado de folhas de capim-limão frescas**
- **Suco de 1 laranja**
- **500 ml de água**
- **Mel ou adoçante a gosto (opcional)**

MODO DE PREPARO

- **Ferva a água e adicione as folhas de capim-limão.**
- **Retire do fogo e deixe em infusão por 5 minutos.**
- **Coe e adicione o suco de laranja e mel ou adoçante a gosto.**
- **Sirva quente ou frio.**

CHÁ DE CAMOMILA COM MAÇÃ

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 xícaras

INGREDIENTES

- **1 colher de sopa de flores de camomila secas**
- **1 maçã cortada em cubos**
- **500 ml de água**
- **Mel ou adoçante a gosto (opcional)**

MODO DE PREPARO

- **Ferva a água e adicione as flores de camomila e a maçã.**
- **Retire do fogo e deixe em infusão por 10 minutos.**
- **Coe e adoce a gosto.**
- **Sirva quente.**

CHÁ DE CRAVO COM CANELA E LARANJA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 8 minutos
Rendimento: 2 xícaras

INGREDIENTES

- **3 cravos-da-índia**
- **1 pau de canela**
- **Suco de 1 laranja**
- **500 ml de água**
- **Mel ou adoçante a gosto (opcional)**

MODO DE PREPARO

- **Ferva a água e adicione os cravos e a canela.**
- **Retire do fogo e deixe em infusão por 5 minutos.**
- **Coe e adicione o suco de laranja e mel ou adoçante a gosto.**
- **Sirva quente.**

Receitas

FARINHAS E LEITES

Farinhas e Leites Caseiros Zero Glúten e Zero Açúcar

Seção de farinhas e leites caseiros do nosso guia de receitas zero açúcar e sem glúten. Aqui, você encontrará diversas receitas para preparar suas próprias farinhas e leites vegetais, todas com baixo índice glicêmico e ideais para diabéticos.

Essas farinhas e leites são uma excelente alternativa às versões comerciais, pois são naturais, livres de aditivos e conservantes, e podem ser feitas de forma simples em sua própria cozinha.

Benefícios das Farinhas Caseiras:

As farinhas caseiras são uma opção fantástica para quem deseja manter uma alimentação saudável. Elas são ricas em nutrientes, fibras e proteínas, ajudando a controlar os níveis de açúcar no sangue e proporcionando uma sensação de saciedade mais prolongada.

Além disso, elas são versáteis e podem ser utilizadas em uma variedade de receitas, desde bolos e pães até panquecas e biscoitos

Benefícios dos Leites Vegetais Caseiros:

Os leites vegetais caseiros são uma alternativa nutritiva e saborosa aos leites de origem animal. Eles são naturalmente livres de lactose e colesterol, tornando-se uma excelente opção para quem possui intolerância à lactose ou deseja reduzir o consumo de produtos de origem animal.

Além disso, os leites vegetais são ricos em vitaminas, minerais e antioxidantes, contribuindo para uma dieta equilibrada e saudável.

Dicas para Preparar Farinhas e Leites Caseiros:

- **Escolha Ingredientes de Qualidade:** Utilize sempre ingredientes frescos e de boa qualidade para garantir o melhor sabor e valor nutricional.
- **Armazenamento Adequado:** Armazene suas farinhas e leites caseiros em recipientes herméticos, em locais frescos e secos, para manter a frescura e evitar a contaminação.
- **Variedade e Criatividade:** Não hesite em experimentar diferentes combinações de ingredientes para criar novas versões de farinhas e leites que atendam às suas preferências e necessidades dietéticas.

- **Sustentabilidade:** Aproveite ao máximo os ingredientes, utilizando resíduos de alimentos como polpas de frutas e vegetais para preparar suas farinhas e leites.

Agora, vamos começar a explorar as receitas de farinhas e leites caseiros que preparamos especialmente para você. Esperamos que essas receitas inspirem você a adotar uma alimentação mais saudável e consciente.

FARINHA DE AMENDOIM

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 minutos
Rendimento: 2 xícaras (240 g)

INGREDIENTES

- **2 xícaras (240 g) de amendoim cru, sem sal e sem casca**

MODO DE PREPARO

1. **Toste o amendoim em uma frigideira ou no forno a 180°C por cerca de 10 minutos, mexendo ocasionalmente para não queimar.**
2. **Deixe esfriar completamente.**
3. **Coloque o amendoim em um processador de alimentos e triture até obter uma farinha fina.**
4. **Armazene em um pote hermético em local fresco e seco.**

Utilize a farinha de amendoim em receitas de bolos, pães e biscoitos para adicionar sabor e proteínas.

FARINHA DE BERINJELA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 1 hora
Rendimento: 1 xícara (120 g)

INGREDIENTES

- **2 berinjelas grandes**

MODO DE PREPARO

1. **Corte as berinjelas em fatias finas.**
2. **Coloque as fatias em uma assadeira e leve ao forno a 100°C por cerca de 1 hora ou até que estejam completamente secas.**
3. **Deixe esfriar e triture em um processador de alimentos até obter uma farinha fina.**
4. **Armazene em um pote hermético em local fresco e seco.**

A farinha de berinjela é ótima para engrossar sopas e molhos e também pode ser adicionada a massas de pães e bolos para aumentar o teor de fibras.

FARINHA DE SEMENTE DE ABÓBORA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 minutos
Rendimento: 1 xícara (120 g)

INGREDIENTES

- **1 xícara (120 g) de sementes de abóbora**

MODO DE PREPARO

1. **Toste as sementes de abóbora em uma frigideira por cerca de 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente.**
2. **Deixe esfriar completamente.**
3. **Triture as sementes em um processador de alimentos até obter uma farinha fina.**
4. **Armazene em um pote hermético em local fresco e seco.**

Use a farinha de semente de abóbora em receitas de pães, bolos e biscoitos para adicionar crocância e nutrientes.

FARINHA DE LINHAÇA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
Rendimento: 1 xícara (120 g)

INGREDIENTES

- **1 xícara (120 g) de sementes de linhaça**

MODO DE PREPARO

1. **Triture as sementes de linhaça em um processador de alimentos ou moedor de café até obter uma farinha fina.**
2. **Armazene em um pote hermético em local fresco e seco.**

A farinha de linhaça é excelente para substituir ovos em receitas veganas e pode ser adicionada a smoothies e iogurtes para aumentar o teor de fibras e ômega-3.

FARINHA DE MARACUJÁ

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 2 horas
Rendimento: 1 xícara (120 g)

INGREDIENTES

- **Cascas de 4 maracujás**

MODO DE PREPARO

1. **Retire a polpa dos maracujás e utilize em outras receitas.**
2. **Corte as cascas em tiras finas e seque-as ao sol por 2 dias ou no forno a 100°C por cerca de 2 horas.**
3. **Triture as cascas secas em um processador de alimentos até obter uma farinha fina.**
4. **Armazene em um pote hermético em local fresco e seco.**

A farinha de maracujá é rica em fibras e pode ser adicionada a sucos, smoothies e receitas de pães e bolos para ajudar no controle glicêmico.

FARINHA DE SEMENTE DE GIRASSOL

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 minutos
Rendimento: 1 xícara (120 g)

INGREDIENTES

- **1 xícara (120 g) de sementes de girassol**

MODO DE PREPARO

1. **Toste as sementes de girassol em uma frigideira por cerca de 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente.**
2. **Deixe esfriar completamente.**
3. **Triture as sementes em um processador de alimentos até obter uma farinha fina.**
4. **Armazene em um pote hermético em local fresco e seco.**

Utilize a farinha de semente de girassol em receitas de pães, biscoitos e bolos para adicionar nutrientes e crocância.

FARINHA DE FRANGO

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 1 hora
Rendimento: 1 xícara (120 g)

INGREDIENTES

- **2 peitos de frango cozidos e desfiados**

MODO DE PREPARO

1. **Cozinhe os peitos de frango em água com sal até estarem bem cozidos.**
2. **Desfie o frango e espalhe em uma assadeira.**
3. **Leve ao forno a 100°C por cerca de 1 hora ou até que esteja completamente seco.**
4. **Triture o frango seco em um processador de alimentos até obter uma farinha fina.**
5. **Armazene em um pote hermético em local fresco e seco.**

Utilize a farinha de frango como base para sopas, caldos e até mesmo em receitas de pães e bolos salgados para aumentar o teor de proteínas.

FARINHA DE COCO

Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 45 minutos
Rendimento: 2 xícaras (240 g)

INGREDIENTES

- **Polpa de 2 cocos**

MODO DE PREPARO

1. **Rale a polpa dos cocos e espalhe em uma assadeira.**
2. **Leve ao forno a 100°C por cerca de 30-45 minutos ou até que esteja completamente seco.**
3. **Triture a polpa seca em um processador de alimentos até obter uma farinha fina.**
4. **Armazene em um pote hermético em local fresco e seco.**

A farinha de coco é ótima para receitas de bolos, biscoitos e pães, adicionando um leve sabor de coco e aumentando o teor de fibras.

LEITE DE CASTANHA DE CAJU

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 minutos
Rendimento: 1 litro

INGREDIENTES

- 1 xícara (140 g) de castanhas de caju cruas
- 4 xícaras (960 ml) de água filtrada

MODO DE PREPARO

1. Deixe as castanhas de caju de molho na água por pelo menos 4 horas ou durante a noite.
2. Escorra e lave bem as castanhas.
3. Coloque as castanhas no liquidificador com 4 xícaras de água filtrada e bata até obter uma mistura homogênea.
4. Coe o leite com um pano de prato limpo ou uma peneira fina.
5. Armazene em um recipiente hermético na geladeira por até 3 dias.

LEITE DE COCO CASEIRO

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 minutos
Rendimento: 1 litro

INGREDIENTES

- **Polpa de 1 coco fresco**
- **4 xícaras (960 ml) de água quente**

MODO DE PREPARO

1. **Quebre o coco e retire a polpa. Rale ou corte a polpa em pedaços pequenos.**
2. **Coloque a polpa ralada no liquidificador com a água quente e bata até obter uma mistura homogênea.**
3. **Coe o leite com um pano de prato limpo ou uma peneira fina.**
4. **Armazene em um recipiente hermético na geladeira por até 3 dias.**

LEITE DE GERGELIM

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 minutos
Rendimento: 1 litro

INGREDIENTES

- 1 xícara (150 g) de sementes de gergelim
- 4 xícaras (960 ml) de água filtrada

MODO DE PREPARO

1. Deixe as sementes de gergelim de molho na água por pelo menos 4 horas ou durante a noite.
2. Escorra e lave bem as sementes.
3. Coloque as sementes no liquidificador com 4 xícaras de água filtrada e bata até obter uma mistura homogênea.
4. Coe o leite com um pano de prato limpo ou uma peneira fina.
5. Armazene em um recipiente hermético na geladeira por até 3 dias.

LEITE DE AMENDOIM

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 20 minutos
Rendimento: 1 litro

INGREDIENTES

- 1 xícara (140 g) de amendoim cru, sem sal e sem casca
- 4 xícaras (960 ml) de água filtrada

MODO DE PREPARO

1. Deixe o amendoim de molho na água por pelo menos 4 horas ou durante a noite.
2. Escorra e lave bem o amendoim.
3. Coloque o amendoim no liquidificador com 4 xícaras de água filtrada e bata até obter uma mistura homogênea.
4. Coe o leite com um pano de prato limpo ou uma peneira fina.
5. Armazene em um recipiente hermético na geladeira por até 3 dias.

LEITE DE AVEIA

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 10 minutos
Rendimento: 1 litro

INGREDIENTES

- **1 xícara (90 g) de aveia em flocos**
- **4 xícaras (960 ml) de água filtrada**

MODO DE PREPARO

1. **Coloque a aveia em flocos e a água filtrada no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.**
2. **Coe o leite com um pano de prato limpo ou uma peneira fina.**
3. **Armazene em um recipiente hermético na geladeira por até 3 dias.**

Utilize o resíduo da aveia em receitas de pães, bolos ou adicione a smoothies e iogurtes.

LEITE DE AMÊNDOAS

Dificuldade: Fácil
Tempo de Preparo: 15 minutos
Rendimento: 1 litro

INGREDIENTES

- 1 xícara (140 g) de amêndoas cruas
- 4 xícaras (960 ml) de água filtrada

MODO DE PREPARO

1. Deixe as amêndoas de molho na água por pelo menos 4 horas ou durante a noite.
2. Escorra e lave bem as amêndoas.
3. Coloque as amêndoas no liquidificador com 4 xícaras de água filtrada e bata até obter uma mistura homogênea.
4. Coe o leite com um pano de prato limpo ou uma peneira fina.
5. Armazene em um recipiente hermético na geladeira por até 3 dias.

Agora, com essas receitas de leites caseiros, você terá opções saudáveis, sem lactose e com baixo índice glicêmico para complementar sua alimentação. Use sua criatividade para incorporá-los em diversas receitas e desfrute de todos os benefícios nutricionais que eles oferecem.

Parabéns por chegar ao final deste e-book com 720 receitas zero açúcar e sem glúten!

Esperamos que você tenha encontrado inspiração para uma alimentação saudável, saborosa e equilibrada. Cada receita foi cuidadosamente selecionada para garantir opções deliciosas e nutritivas, adequadas para quem busca uma vida mais saudável.

Nosso objetivo é motivá-lo a explorar novas possibilidades na cozinha, substituindo ingredientes tradicionais por alternativas mais saudáveis, sem perder o prazer de comer bem. Incorporando essas receitas no seu dia a dia, você estará promovendo uma alimentação consciente e benéfica para o corpo e a mente.

Obrigado por nos permitir fazer parte da sua jornada culinária. Que cada prato preparado traga momentos de felicidade e saúde para você e seus entes queridos.