Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

200 RECEITAS

ZERO LACTOSE
SEM GLÚTEN











Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

TERMOS DE RESPONSABILIDADE

As sugestões de receitas retratadas neste livro têm como único objetivo informar e educar sobre uma alimentação saudável e balanceada para diabéticos.

Este livro de receitas está disponível baseando-se no completo entendimento de que ele **não** oferece nenhum tipo de prescrição médica e de que **não** tem intenção nenhuma de substituir orientações médicas ou diagnósticos de profissionais da área de saúde, assim como, **não** tem a intenção de ser usado como tratamento para qualquer condição de saúde.

É de total importância que, antes de começar qualquer dieta ou reeducação alimentar, inclusive a alimentação sugerida neste livro, você tenha uma aprovação completa de algum profissional licenciado da área.

O autor se exime completamente de qualquer responsabilidade sobre o uso, direto ou indireto de qualquer informação contida neste livro digital.

Diante desta formalidade, há a necessidade de se cobrir os aspectos legais sobre os quais este livro está publicado.

Todas as receitas contidas neste livro digital devem ser consumidas com moderação para que não ocorra o descontrole do diabetes.

As receitas foram desenvolvidas para proporcionar uma alimentação equilibrada e saborosa para os intolerantes a lactose visando assim manter a saúde e bem estar. Alimente-se com moderação.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

DICAS DE USO

Este livro digital é composto de diversas páginas e caso você queira ler um tópico em específico, basta ir até o índice e Clicar no capítulo ou receita desejada. Em seguida você será redirecionado para a página.

Para voltar rapidamente ao topo deste livro digital, basta você clicar na imagem do canto inferior direito que se encontra no final de cada página deste livro.



Demonstração da Imagem
para Voltar ao Topo

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

ÍNDICE

Introdução 06
Farinhas, Leites e Queijos 07
Café da Manhã & Lanches 28
Almoço & Jantar 50
Doces & Sobremesas 113
Bebidas 133
Sobre o Autor 138

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

MAIS SABOR E SAÚDE NA SUA MESA!



Para quem quer manter uma vida saudável, é imprescindível contar com uma alimentação adequada para adquirir qualidade de vida, o que nem sempre é uma tarefa fácil. Para os intolerantes a Lactose esta tarefa torna-se ainda mais complicada, pois é necessário certos cuidados com a alimentação.

Pensando nisso, desenvolvemos este livro com o objetivo de trazer toda a qualidade na alimentação, sem comprometer a saúde das pessoas. Sabendo das restrições que existem, o livro 200 Receitas sem Lactose e sem Glúten conta com receitas elaboradas para quem quer manter uma vida cheia de saúde e vitalidade, sem perder aquele sabor delicioso das comidas.

As receitas encontradas neste livro possuem todos os cuidados necessários para a ingestão adequada de nutrientes, como carboidratos, proteínas e gorduras.

Aqui, você encontrará as mais diversas receitas para o seu café da manhã, almoço, jantar, além de receitas de lanches e o melhor: a sobremesa! Tudo preparado com o intuito de manter a sua vida mais saudável e saborosa.

Desfrute das delícias deste livro e Bom Apetite!

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

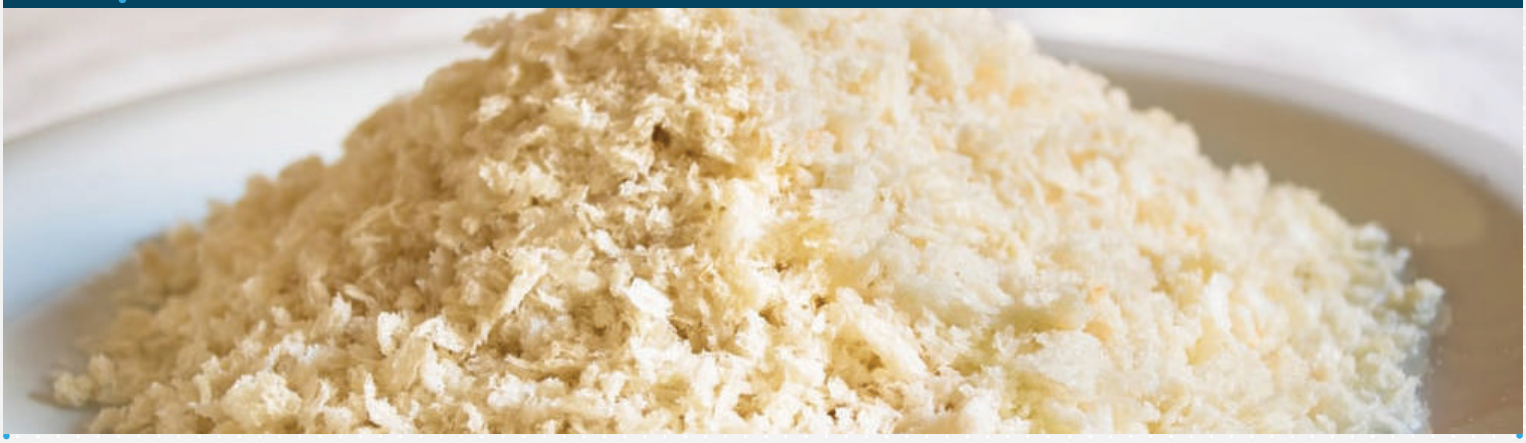
FARINHAS, LEITES & QUEIJOS

Farinha de Frango 09
Farinha de Amendoim 10
Farinha de Berinjela 10
Farinha de Linhaça 11
Farinha de Maracujá 11
Farinha de Semente de Abóbora 12
Farinha de Semente de Girassol 12
Farinha de Coco 13
Leite de Castanha de Caju Caseiro 14
Leite de Coco Caseiro 14
Leite de Gergelim Caseiro 15
Leite de Amendoim Caseiro 15
Leite de Arroz Caseiro 16
Leite de Inhame Caseiro 16
Leite de Macadâmia Caseiro 17
Leite de Soja Caseiro 17
Leite de Quinoa Caseiro 18
Leite de Castanha de Caju 18
Creme de Leite sem Lactose 19
Creme de Leite de Soja 20
Leite Condensado de Arroz 20
Iogurte Caseiro sem Lactose 21
Manteiga Vegetal de Milho 21
Creme Vegetal Caseiro de Soja e Cenoura 22
Requeijão Caseiro de Mandioca 23
Queijo de Batata 23
Queijo Cremoso de Quinoa 24
Queijo Cremoso de Tofu 24

Queijo Brie Vegano 25
Queijo de Abobrinha 26
Queijo de Mandioca 26
Queijo Cottage sem Lactose 27
Ricota Caseira sem Lactose 27

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Farinha de Frango

INGREDIENTES:

- 2 Peitos de Frango

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela de pressão, cozinhe o frango somente com água por cerca de 20 minutos ou até cozinhar a ponto de desmanchar bem e secar completamente a água.
2. Retire ossos e cartilagens do frango e desfie bem.
3. Coloque aos poucos no liquidificador e bata bem até obter um espécie de massa.
4. Coloque o frango em uma frigideira, para secar a massa, apertando e espalhando a massa pela frigideira, até que ela perca toda umidade, fique soltinha e levemente dourada.
5. Leve ao liquidificador e bata bem para afinar mais ainda a farinha. Passe toda a farinha em uma peneira fina.
6. O que sobrar na peneira, passe novamente no liquidificador e depois passe novamente na peneira. Repita o processo até finalizar toda farinha.
7. Armazene a farinha em um recipiente de vidro bem fechado na geladeira.

RENDIMENTO
1 P.

M. PREPARO
30 Min.



Farinha de Amendoim

INGREDIENTES:

- 1 Kg de Amendoim descascado sem sal

MODO DE PREPARO:

1. Disponha o amendoim em uma forma grande.
2. Leve ao forno a 80°C por aproximadamente 15 minutos para secar, mexendo sempre para não queimar.
3. Retire o amedoim do forno e deixe esfriar.
4. Passe os amendoins em um processador até obter o ponto de farinha.
5. Armazene em um recipiente de vidro e bem fechado.

RENDIMENTO 1 P.

M. PREPARO 30 Min.



Farinha de Berinjela

INGREDIENTES:

- 1 Kg de Berinjelas

MODO DE PREPARO:

1. Lave bem as berinjelas e seque-as, sem retirar a casca.
2. Corte-as em fatias finas e disponha em uma forma. Leve ao forno a 80°C até as berinjelas estarem bem secas e esfareladas, mas sem estarem queimadas.
3. Retire as berinjelas do forno e deixe esfriar.
4. Triture bem as berinjelas no liquidificador até obter o ponto de farinha.
5. Armazene em um recipiente de vidro bem fechado.

RENDIMENTO 1 P.

M. PREPARO 30 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Farinha de Linhaça

INGREDIENTES:

- 2 Xícaras (chá) de Sementes de Linhaça

MODO DE PREPARO:

1. Coloque a sementes de linhaça no processador ou liquidificador e bata até que as sementes se transformem em pó.
2. Armazene a farinha de linhaça em um recipiente de vidro bem fechado e mantenha em local seco e longe da luz.
3. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 1 P.

M. PREPARO 30 Min.



Farinha de Maracujá

INGREDIENTES:

- Cascas de 6 Maracujás

MODO DE PREPARO:

1. Com uma colher, retire a polpa e a casca do maracujá deixando apenas a parte branca da casca.
2. Disponha em uma forma e leve ao forno a 80ºC cuidando para não queimar, até que fiquem secas e quebradiças.
3. Retire do forno e deixe esfriar.
4. Bata as cascas no liquidificador até obter o ponto de farinha.
5. Armazene em um recipiente de vidro e bem fechado.

RENDIMENTO 1 P.

M. PREPARO 30 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Farinha de Semente de Abóbora

INGREDIENTES:

- Sementes de 2 Abóboras (Morangas ou Japonesas)

MODO DE PREPARO:

1. Lave muito bem as sementes, escorra bem e seque com um pano de prato.
2. Disponha as sementes em uma forma e leve ao forno a 60ºC, apenas para secarem, mexendo sempre para as sementes não torrarem demais.
3. Retire do forno e deixe esfriar. Depois de frias, triture as sementes, no liquidificador até obter o ponto de farinha fina.
4. Armazene a farinha de sementes de abóbora em um recipiente de vidro bem fechado.

RENDIMENTO 1 P.

M. PREPARO 30 Min.



Farinha de Semente de Girassol

INGREDIENTES:

- 2 Xícaras (chá) de Sementes de Girassol

MODO DE PREPARO:

1. Disponha as sementes de girassol em uma forma e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC por aproximadamente 10 minutos, mexendo sempre para não torrar.
2. Retire do forno e deixe esfriar.
3. Passe as sementes de girassol no processador até obter o ponto de farinha.
4. Armazene a farinha de girassol em um recipiente de vidro e bem fechado.

RENDIMENTO 1 P.

M. PREPARO 30 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Farinha de Coco

INGREDIENTES:

- 2 Xícaras (chá) de Coco Ralado fresco
- 1 e 1/2 Xícaras (chá) de Água Filtrada (Quente)

MODO DE PREPARO:

1. Disponha o coco ralado em um recipiente e acrescente a água quente por cima. Deixe descansar por cerca de 15 minutos.
2. Bata tudo no processador e coe em um pano fino e limpo. Esprema bem para retirar o excesso de água e gordura.
3. Disponha a polpa resultante em um refratário e leve ao forno a 100ºC por 3 a 4 horas ou até secar por completo mexendo de vez em quanto para não queimar.
4. Retire a polpa do forno e deixe esfriar bem. Passe a polpa no processador até obter uma farinha fina. Você vai obter o ponto da farinha quando ela ficar amarelada e não grudar nas mãos.
5. Armazene a farinha em um recipiente bem tampado e mantenha em local seco.

RENDIMENTO
1 P.

M. PREPARO
30 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Leite de Castanha de Caju Caseiro

INGREDIENTES:

- 2 Xícaras (chá) de Castanha de Caju sem Sal
- 7 a 8 Xícaras (chá) de Água Filtrada

MODO DE PREPARO:

1. Coloque as castanhas de caju de molho com água filtrada por 8 horas.
2. Após as castanhas ficarem de molho escorra a água e leve ao liquidificador. Acrescente a água filtrada e bata bem.
3. Coe o leite de castanha de caju em uma peneira fina. Conserve na geladeira.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 6 P.

M. PREPARO 25 Min.



Leite de Coco Caseiro

INGREDIENTES:

- Polpa de 2 Coco ou 2 Potes de Coco Fresco sem Açúcar
- 4 Xícaras (chá) de Água Filtrada (Quente)

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente coloque a polta de coco de molho na água quente por 20 minutos.
2. Depois do coco ter ficado de molho leve para o liquidificador e bata por cerca de 3 minutos.
3. Coe o leite de coco com uma peneira fina. Conserve o leite na geladeira.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 25 Min.



Leite de Gergelim Caseiro

INGREDIENTES:

- 2 Xícaras (chá) de Gergelim
- 6 Xícaras (chá) de Água Filtrada

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente coloque o gergelim de molho coberto por água por 8 horas.
2. Após o gergelim ficar de molho escorra a água e lave em água corrente.
3. Leve o gergelim ao liquidificador com a água filtrada e bata bem.
4. Coe o leite de gergelim em uma peneira fina. Conserve na geladeira.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 6 P.

M. PREPARO 25 Min.



Leite de Amendoim Caseiro

INGREDIENTES:

- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Amendoim Cru (sem sal e sem casca)
- 1 Litro de Água Filtrada
- 1 Colher (café) de Extrato de Baunilha

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente coloque o amendoim de molho coberto por água por 12 horas. Após o amendoim ficar de molho escorra a água e lave em água corrente. Disponha o amendoim em uma panela, cubra com a água e cozinhe em fogo médio até ferver. Desligue o fogo e deixe descansar por 5 minutos.
2. Escorra o amendoim e lave novamente em água corrente. Leve o amemdoim ao liquidificador com um litro água filtrada e o extrato de baunilha e bata bem até ficar bem homogêneo.
3. Coe o leite de amemdoim em uma peneira fina. Conserve na geladeira. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 8 P.

M. PREPARO 25 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Leite de Arroz Caseiro

INGREDIENTES:

- 2 Xícaras (chá) de Arroz Branco
- 8 Xícaras (chá) de Água Filtrada
- 1 Colher (chá) de Extrato de Baunilha

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela ferva o arroz com a metade da medida de água por cerca de 15 minutos (Não deixe os grãos cozinharem completamente).
2. Leve o arroz ainda quente ao liquidificador com o restante da água filtrada e o extrato de baunilha e bata bem até ficar bem homogêneo.
3. Coe o leite de arroz em uma peneira fina. Conserve na geladeira.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 6 P.

M. PREPARO 25 Min.



Leite de Inhame Caseiro

INGREDIENTES:

- 2 Inhames pequenos
- 400ml de Água Fervente

MODO DE PREPARO:

1. Descasque os inhames e corte em pequenos pedaços. Coloque os inhames de molho na água fervente por 8 minutos.
2. Após os inhames ficarem de molho leve ao liquidificador e bata bem.
3. Coe o leite de inhame em uma peneira fina. Conserve na geladeira.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 2 P.

M. PREPARO 25 Min.



Leite de Macadâmia Caseiro

INGREDIENTES:

- 2 Xícaras (chá) de Macadâmia
- 8 Xícaras (chá) de Água Filtrada

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente coloque as macadâmias de molho cobertas por água por 8 horas.
2. Após as macadâmias ficarem de molho escorra a água e leve ao liquidificador com a água filtrada e bata bem.
3. Coe o leite de macadâmia em uma peneira fina. Conserve na geladeira.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 6 P.

M. PREPARO 25 Min.



Leite de Soja Caseiro

INGREDIENTES:

- 1 Xícara (chá) de Grãos de Soja
- 1 e 1/2 Litros de Água Filtrada

MODO DE PREPARO:

1. Lave bem os grãos de soja e deixe de molho por, no mínimo, 8 horas.
2. Depois dos grãos de soja terem ficado de molho escorra a água e lave os grãos novamente.
3. Leve os grãos e a água filtrada para o liquidificador e bata bem.
4. Coe o leite de soja com uma peneira fina e transfira o leite coado para uma panela.
5. Leve ao fogo e deixe ferver. Após o leite ferver diminua o fogo e deixe cozinhar por mais 10 minutos. Retire o leite do fogo e deixe esfriar. Conserve na geladeria.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 8 P.

M. PREPARO 25 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Leite de Quinoa Caseiro

INGREDIENTES:

- 4 Colheres (sopa) de Quinoa em flocos
- 600ml de Água Filtrada

MODO DE PREPARO:

1. Coloque a quinoa de molho por 15 minutos.
2. Após a quinoa ficar de molho, transfira com a água para o liquidificador e bata bem.
3. Se desejar pode coar em uma peneira fina ou consumir o leite sem coar. Conserve na geladeira.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 3 P.

M. PREPARO 25 Min.



Leite de Castanha de Caju

INGREDIENTES:

- 2 Xícaras (chá) de Castanha de Caju
- 7 a 8 Xícaras (chá) de Água Filtrada

MODO DE PREPARO:

1. Coloque as castanhas de caju de molho com água filtrada por 8 horas.
2. Após as castanhas ficarem de molho escorra a água e leve ao liquidificador. Acrescente a água filtrada e bata bem.
3. Coe o leite de castanha de caju em uma peneira fina. Conserve na geladeira.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 3 P.

M. PREPARO 30 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Creme de Leite sem Lactose

INGREDIENTES:

- 6 Colheres (sopa) de Leite de Soja em Pó
- 490ml de Água
- 150g de Creme Vegetal
- 2 Gemas
- 50g de Emulsificante Neutro (Pode ser encontrado nas lojas de panificação)
- 1/2 Colher (chá) de Sal (Opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Peneire as Gemas de ovo.
2. Junte em uma panela o leite de soja em pó, as gemas peneiradas e a água.
3. Leve ao fogo e deixe cozinhar até levantar fervura. Mexa bem o tempo todo para que o fundo não queime e o liquido fique bem homogêneo.
4. Retire do fogo e deixe esfriar.
5. Leve ao liquidificador e acrescente o creme vegetal, o emulsificante, o sal e bata por aproximadamente 4 minutos até a mistura ficar bem homogênea.
6. Transfira para potes com tampas e deixe na geladeira para descansar por cerca de 24 horas. Essa receita leva ovo, por isso dura um curto período, até três dias. Lembre-se de descartar o creme que não for usado depois desse período. Sirva em seguida.

RENDIMENTO
1 P.

M. PREPARO
30 Min.

Creme de Leite de Soja

INGREDIENTES:

- 3 Xícaras (chá) de Leite de Soja Gelado
- Óleo de Girassol
- 1 e 1/2 Colher (sobremesa) de Sumo de Limão
- 1 e 1/2 Colher (café) de Sal Marinho

MODO DE PREPARO:

1. Coloque o leite de Soja no liquidificador e bate, juntando aos poucos o Óleo até que o buraco do centro se feche e o creme fique firme.
2. Retire o creme do liquidificador.
3. Leve o creme para uma batedeira e acrescente o sal marinho e o sumo de limão.
4. Bata bem até obter uma mistura homogênea.
5. Leve à geladeira até dar consistência (É indicado preparar algumas horas antes de servi-lo).
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 1 P.

M. PREPARO 30 Min.

Leite Condensado de Arroz

INGREDIENTES:

- 1 e 1/2 Xícaras (chá) de Água
- 3 Colheres (sopa) de Farinha de Arroz
- 1/2 Xícara (chá) de Açúcar Orgânico
- 3 Colheres (sopa) de Óleo de Linhaça ou Óleo vegetal
- 1 Colher (chá) de Suco de Limão
- 1 Colher (chá) de Essência de Baunilha

MODO DE PREPARO:

1. Coloque o açúcar em uma panela e leve para o fogo baixo, deixando caramelizar levemente.
2. Coloque com cuidado 1 xícara de água e deixe ferver por cerca de 3 minutos.
3. Dissolva a farinha de arroz em 1/2 xícara de água, adicione o óleo e a essência de baunilha e despeje na panela, mexendo sempre até engrossar.
4. Depois de esfriar, misture o suco de limão.
5. Conservar na geladeira em recipiente tampado.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 1 P.

M. PREPARO 30 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Iogurte Caseiro sem Lactose

INGREDIENTES:

- 2 Litros de Leite Semidesnatado sem Lactose
- 410g Iogurte Desnatado sem Lactose
- 4 Colheres (sopa) de Leite em Pó sem Lactose

MODO DE PREPARO:

1. Coloque o leite em uma panela e leve ao fogo até ferver. Depois de ferver reserve o leite e deixe amornar.
2. Depois que o leite já estiver morno, acrescente o leite em pó sem lactose e o iogurte desnatado sem lactose e mexa até dissolver completamente.
3. Distribua em potes de vidros tampados. Deixe descansar por cerca de 13 horas em um lugar abafado (Ex: microondas desligado) á temperatura ambiente.
4. Depois das 13 horas conserve o iogurte na geladeira.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 1 P.

M. PREPARO 30 Min.

Manteiga Vegetal de Milho

INGREDIENTES:

- 1 Xícara (chá) de Farinha de Milho Précozida
- 1 Colher (sopa) de Suco de Limão
- 1/2 Xícara (chá) de Óleo de Milho
- 2 e 1/2 Xícaras (chá) de Água
- 1 Colher (chá) de Sal Marinho

MODO DE PREPARO:

1. Misture a farinha de milho e o sal com a água.
2. Disponha a mistura em uma panela e leve para cozinhar em fogo médio, mexendo por cerca de 5 minutos sem parar.
3. Depois, transfira e bata no liquidificador, com o óleo e o limão até obter uma mistura bem homogêneo.
4. Coloque a manteiga em um recipiente e leve à geladeira para descansar por cerca de 2 horas.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 1 P.

M. PREPARO 30 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Creme Vegetal Caseiro de Soja e Cenoura

INGREDIENTES:

- 1 Cenoura Média
- 2 Colheres (sopa) cheias de Amido de Milho
- 2 Colheres (sopa) de Extrato de Soja
- 1 Xícara (chá) de Água do cozimento da Cenoura
- 1/4 Xícara (chá) de Azeite de Oliva
- 3/4 Xícara (chá) de Óleo Vegetal
- 1/2 Colher (sopa) de Sal

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe a cenoura em 1 e 1/2 xícara (chá) de água até ficar macia. Retire-a e coloque no liquidificador.
2. Em uma panela, coloque 1/2 xícara (chá) da água do cozimento da cenoura junto com o amido de milho e leve para o fogo até obter uma goma. Em seguida, coloque está goma no liquidificador junto com a cenoura.
3. Coloque outra 1/2 xícara (chá) da água do cozimento da cenoura, o sal e o extrato de soja. Bata até obter uma mistura homogênea.
4. Coloque o azeite, misturando também com o óleo aos poucos, sempre batendo no liquidificador. Depois de pronto, coloque em um pote com tampa e leve para a geladeira por 4 horas antes de consumir.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição

RENDIMENTO
1 P.

M. PREPARO
30 Min.

Requeijão Caseiro de Mandioca

INGREDIENTES:

- 250g de Mandioca (Macaxeira ou Aipim)
- 1 Colher (sopa) de Cebola picada
- 1 Dente de Alho pequeno
- 4 Colheres (sopa) de Polvilho Azedo
- 2 Colheres (sopa) de Óleo de Canola
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Coloque a mandioca em uma panela com água suficiente para cobri-las. Leve ao fogo e deixe cozinhar até que estejam bem cozinhas, quase desmanchando.
2. Retire do fogo e deixe esfriar. Coloque a mandioca no liquidificador com a água do cozimento e bata bem. Acrescente o sal, a cebola e o alho e continue batendo.
3. Aos poucos vá acrescentando o polvilho e o óleo, caso queira o requeijão mais grosso vai adicionando uma colher a mais por vez. Bata até obter um creme homogêneo e com a consistência que você desejar.
4. Retire do liquidificador e disponha em um pote. Leve a geladeira e deixe descandar por 2 horas para dar mais consistência. Boa Refeição.

RENDIMENTO 1 P.

M. PREPARO 30 Min.

Queijo de Batata

INGREDIENTES:

- 6 Colheres (sopa) de Purê de Batatas sem Leite
- 2 Xícaras (chá) de Polvilho Doce
- 1 Xícara (chá) de Polvilho Azedo
- 6 Colheres (sopa) de Creme Vegetal
- 1 e 1/2 Colher (chá) de Sal
- Suco de 1 Limão

MODO DE PREPARO:

1. Junte todos os ingredientes em um recipiente e amasse com as mãos até obter uma massa homogênea.
2. Disponha a massa em um recipiente com o formato de sua escolha untado com um pouco de óleo.
3. Leve para a geladeira por 4 horas ou até que fique bem firme.
4. Na hora de consumir, corte as fatias e leve a uma frigideira ante aderente para dourar e cozinhar os polvilhos.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 10 P.

M. PREPARO 40 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Queijo Cremoso de Quinoa

INGREDIENTES:

- 6 Colheres (sopa) de Quinoa em Grãos
- 1 Xícara (chá) de Farinha de Arroz
- 1 e 1/2 Litro de Água Filtrada
- 4 Colheres (sopa) de Óleo de Canola
- 1 Colher (sopa) de Misso Claro
- 1 Colher (chá) de Sal

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela com meio litro de água cozinhe a quinoa até ferver, coe os grãos e despreze a água.
2. Acrescente mais meio litro de água e leve a quinoa para cozinhar novamente por cerca de 25 minutos em fogo médio.
3. Misture a farinha de arroz com 1/4 de água fria, e adicione ao cozimento. Mexa por cerca de 5 minutos em fogo baixo, até engrossar.
4. Transfira a mistura para o liquidificador, adicione o óleo, o sal e o misso e bate bem. Disponha a mistura em um recipiente untado com um pouco de óleo e deixe esfriar. Conserve o queijo na geladeira.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição

RENDIMENTO 10 P.

M. PREPARO 40 Min.

Queijo Cremoso de Tofu

INGREDIENTES:

- 1 Xícara (chá) de Tofu Amassado
- 1/3 Xícara (chá) de Óleo
- 1/2 Xícara (chá) de Água Filtrada
- 1 Dente de Alho
- 1 Colher (chá) de Açafrão em Pó
- 1/2 Colher (chá) de Sal
- 1 Colher (sopa) de Polvilho Azedo

MODO DE PREPARO:

1. Junte todos os ingredientes no liquidificador e bate bem até obter uma mistura homogênea.
2. Transfira a mistura para uma panela e cozinhe mexendo sempre. Após a mistura ferver e começar a desgrudar do fundo da panela continue mexendo por mais 4 minutos.
3. Retire do fogo e coloque o queijo em um recipiente. Conserve na geladeira.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 10 P.

M. PREPARO 30 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Queijo Brie Vegano

INGREDIENTES:

- 1 Xícara (chá) de Castanha de Caju crua (Deixe de molho na água por 3 horas)
- 1/2 Xícara (chá) de Óleo de Coco Extra virgem
- 2 Colheres (sopa) de Farinha de Tapioca
- 1 Colher (chá) de Ágar-ágar em Pó
- 110ml de Iogurte de Soja sem açúcar
- 1 Xícara (chá) de Água filtrada
- 1 Colher (chá) de Fermento
- 1 Colher (chá) de Sal Marinho

MODO DE PREPARO:

1. Junte no liquidificador a castanha de caju hidradata, a água filtrada, o iogurte de soja, o óleo de coco, o sal marinho, o fermento e bata bem até obter uma mistura homogênea.
2. Transfira a mistura para um recipiente, cubra com um pano limpo e deixe descansar em temperatura ambiente por 24 a 36 horas.
3. Coloque a mistura em uma panela, acrescente a farinha de tapioca e o ágarágar. Aqueça em fogo médio, mexendo sempre por cerca de 5 minutos ou até a mistura ficar espessa.
4. Forre uma tigela com um tecido limpo e disponha a mistura do queijo quente espalhando uniformemente e cubra com outro tecido. Deixe esfriar na geladeira até ficar bem fime.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO
10 P.

M. PREPARO
40 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Queijo de Abobrinha

INGREDIENTES:

- 2 Abobrinhas Grandes
- 2 Colheres (sopa) de Óleo de Girassol
- 2 Colheres (sopa) de Suco de Limão
- 1/2 Colher (chá) de Noz Moscada
- 1 e 1/2 Colher (chá) de Sal
- 2 Colheres (chá) de Ágar-ágar

MODO DE PREPARO:

1. Descasque as abobrinhas, corte em cubos e leve para cozinhar. Depois de cozidas, escorra a água.
2. Junte no liquidificador as abobrinhas cozidas, o óleo, a noz moscada e o sal. Bata até obter uma mistura homogênea.
3. Transfira a mistura para uma panela, acrescente o ágar-ágar e deixe ferver por 6 minutos.
4. Retire do fogo, adicione o limão e miture bem. Coloque em um pote e leve para geladeira por cerca de 6 horas ou até o queijo endurecer.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 10 P.

M. PREPARO 30 Min.

Queijo de Mandioca

INGREDIENTES:

- 3 Xícaras (chá) de Purê de Mandioca
- 1 Xícara (chá) de Polvilho Doce
- 1 Xícara (chá) de Polvilho Azedo
- 1/2 Xícara (chá) de Óleo de Canola
- 1 Colher (chá) de Sal
- Suco de $\frac{1}{2}$ Limão
- 2 Xícaras (chá) de Água

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela de pressão cozinhe a mandioca, até que fique bem mole. Reserve duas xícaras de água do cozimento da mandioca.
2. Amasse a mandioca com um garfo e leve para o liquidificador. Acrescente o polvilho doce, o polvilho azedo, o óleo de canola, o sal, a água do cozimento, e o suco de limão.
3. Bata bem até obter uma mistura bem homogênea. Leve a mistura para o fogo por 8 minutos e siga sempre mexendo, porém não deixe ferver.
4. Disponha a mistura em uma recipiente de sua escolha para dar o formato do queijo. Leve para a geladeira até endurecer um pouco. Retire da geladeira e desenforme o queijo. Boa Refeição

RENDIMENTO 10 P.

M. PREPARO 30 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Queijo Cottage sem Lactose

INGREDIENTES:

- 2 Litros de Leite Semidesnatado sem Lactose
- 10 Colheres (sopa) de Vinagre de Maçã
- 3 Colheres (sopa) de Creme de Leite sem Lactose (Opcional)
- 1 Pitada de Sal

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela aqueça o leite sem lactose até chegar próximo da fervura. Desligue o fogo.
2. Adicione o vinagre e o sal mexendo levemente com uma colher até formar coalhos “flocos finos”. Reserve e deixe descansar por 1 hora.
3. Em uma peneira separe o soro, mas não esprema deixe escorrer naturalmente por mais 1 hora.
4. Disponha em um recipiente e acrescente o creme de leite. Misture levemente.
5. Leve para a geladeira por cerca de 20 minutos para descansar.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 10 P.

M. PREPARO 30 Min.

Ricota Caseira sem Lactose

INGREDIENTES:

- 3 Litros de Leite Semidesnatado sem Lactose
- 18 Colheres (sopa) de Suco de Limão Natural
- 1 Pitada de Sal

MODO DE PREPARO:

1. Exprema os limões e reserve o suco. Coloque o leite em uma panela e leve ao fogo. Deixe aquecer até atingir cerca de 90ºC , mas antes de ferver.
2. Acrescente uma pitada de sal e mexa bem. Retire o leite do fogo, adicione o suco de limão e mexa até coalhar o leite, reserve e deixe descansar por 1 hora. 5. Cubra a panela com um pano fininho e deixe escorrer sobre uma tigela por mais 1 hora. Separe o que sobrou no tecido e exprema bem.
3. Acomode a ricota em um pote ou forma de sua preferência e pressione para dar o formato desejado. Leve para a geladeira por cerca de 2 horas. Desenforme a ricota sobre um prato e sirva em seguida. Boa Refeição.

RENDIMENTO 10 P.

M. PREPARO 30 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

CAFÉ DA MANHÃ & LANCHES

Pão Caseiro sem Glúten e Lactose 30
Pão de Banana e Canela 31
Pão de Batata Doce 31
Pão de Beterraba 32
Pão de Tapioca 32
Pão de Queijo sem Glúten e Lactose 33
Pão Indiano 34
Pão de Cenoura 34
Pãozinho de Mandioquinha 35
Rosca de Polvilho 35
Pão de Ló 36
Pão de Linhaça 37
Salgado de Frango e Brócolis 37
Tortinha de Brócolis 38
Pão de Berinjela de Microondas 38
Bolinho de Chuva 39
Salgadinhos de Grão de Bico 40
Palitinhos de Gergelim e Linhaça 40
Pão de Amendoim 41
Pão de Abóbora 41
Omelete de Atum 42
Omelete Basca 43
Omelete de Espinafre 43
Pão de Hambúrguer 44
Cestinhas de Peito de Peru 44
Chips de Legumes Assados 45
Biscoito de Gergelim 45

Ovo em Aros de Pimentão 46
Waffle 47
Chips de Banana Verde 47
Pipoca com Curry 48
Pipoca com Ervas 48
Sequilhos 49
Biscoitos de Laranja 49

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Pão Caseiro sem Glúten e Lactose

INGREDIENTES:

- 2 Xícaras (chá) de Farinha de Arroz
- 1 Xícara (chá) de Leite de Soja
- 2 Colheres (sopa) de Fermento em Pó
- 2 Colheres (sopa) de Óleo
- 3 Ovos
- 1 Colher (chá) de Sal

MODO DE PREPARO:

1. Junte a farinha de arroz, o leite, o óleo, os ovos e o sal no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.
2. Adicione o fermento e misture suavemente com uma colher.
3. Transfira a massa do pão para uma forma untada com um pouco de farinha de arroz e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 35 minutos ou até dourar.
4. Retire do forno e deixe esfriar.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO
10 P.

M. PREPARO
60 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Pão de Banana e Canela

INGREDIENTES:

- 2 e 1/2 Xícaras (chá) de Farinha de Arroz
- 1 Colher (chá) de Canela em Pó
- 4 Colheres (sopa) de Açúcar
- 3 Colheres (sopa) de Óleo Vegetal
- 10g de Fermento Biológico Seco
- 2 Bananas-nanicas médias picadas em rodelas
- 1 Xícara (chá) de Leite de Soja

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente misture todos ingredientes menos as bananas.
2. Sove bastante até desgrudar das mãos, reserve e deixe crescer por cerca de uma hora.
3. Acrescente as bananas, dividindo em 6 medidas de massa do tamanho desejado para formar os pães. Deixe-os crescer novamente em assadeiras untadas com creme vegetal.
4. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 40 minutos ou até que dourem por cima.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 10 P.

M. PREPARO 60 Min.

Pão de Batata Doce

INGREDIENTES:

- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Polvilho Azedo
- 1 Batata Doce Pequena Cozida
- 2 Fatias de Queijo Vegetal Ralado
- 1 Colher (sopa) de Azeite
- 1 Ovo
- 1 Colher (sobremesa) de Fermento Químico em Pó
- 1 Colher (café) de Sal

MODO DE PREPARO:

1. Em uma caneca de vidro coloque a menteiga e derreta no microondas.
2. Adicione o ovo e bata com um garfo por cerca de 30 segundos.
3. Acrescente a farinha de amêndoa, a farinha de coco, o sal e bata por mais 30 segundos.
4. Adicione o fermento e misture bem.
5. Leve ao microondas por cerca de 1 minuto e 30 segundos.
6. Retire do microondas, e desenforme passando uma faca ao redor do pão.
7. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 10 P.

M. PREPARO 50 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Pão de Beterraba

INGREDIENTES:

- 1/3 Xícara (chá) de Farinha de Arroz
- 1/3 Xícara (chá) de Amido de Milho
- 1/3 Xícara (chá) Farinha de Beterraba (beterraba em pó)
- 2 Colheres (sopa) de azeite virgem
- 1 Colher (sopa) de Vinagre de Maçã
- 1/2 Colher (chá) de Sal
- 2 Colheres (chá) de Fermento Pó
- 1 Xícara (chá) de Água

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente misture os ingredientes secos (menos o fermento), adicione os líquidos (adicione a água aos poucos, pode ser que não precise usar tudo).
2. Por último, adicione o fermento e misture delicadamente até obter uma mistura homogênea e firme.
3. Distribua a massa em forminhas (pode ser de cupcake) e leve ao forno pré-aquecido a 220C° por mais ou menos 25 minutos.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 8 P.

M. PREPARO 50 Min.

Pão de Tapioca

INGREDIENTES:

- 3 Xícaras (chá) de Leite Vegetal
- 1/2 Xícara (chá) de Óleo de Coco
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Farinha de Tapioca
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Polvilho Doce
- 2 Ovos
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela junte o leite e o óleo de coco, leve ao fogo e deixe ferver.
2. Em um recipiente coloque a farinha de tapioca e junte o leite e o óleo ainda quentes.
3. Misture bem com uma colher de pau e reserve até hidratar e esfriar.
4. Batas os ovos e pouco a pouco mexendo sempre, adicione os ovos batidos junto a farinha de tapioca hidratada.
5. Adicione o sal e, por último, o polvilho doce. Amasse a massa com as mãos até obter uma mistura homogênea.
6. Disponha a massa em uma forma untada com um pouco de azeite de oliva e um pouco de polvilho doce e leve ao forno préaquecido a 180°C por aproximadamente 45 minutos ou até dourar. Boa Refeição.

RENDIMENTO 10 P.

M. PREPARO 60 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Pão de Queijo sem Glúten e Lactose

INGREDIENTES:

- 2 Xícaras (chá) de Polvilho Doce
- 1/2 Xícara (chá) de Polvilho Azedo
- 1/2 Xícara (chá) de Água
- 1/4 Xícara (chá) de Óleo
- 2 Xícaras (chá) de Batata Cozida e Amassada
- 1 Colher (sopa) de Fermento em Pó
- 1 Pitada de Sal

MODO DE PREPARO:

1. Junte em uma panela a água e o óleo. Leve ao fogo até ferver.
2. Despois de ferver acrescente o polvilho azedo, o polvilho doce e o sal mexendo rapidamente.
3. Adicione a batata e amasse até obter uma massa lisa.
4. Acrescente o fermento em pó e misture bem até incorporar.
5. Modele as bolinhas do tamanho desejado e disponha em uma forma.
6. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos ou até que fiquem bem douradinhas. Retire do forno e deixe esfriar um pouco.
7. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO
10 P.

M. PREPARO
50 Min.

Pão Indiano

INGREDIENTES:

- 1 Xícara (chá) de Farinha de Arroz
- 1 Pitada de Sal
- 1 Colher (sopa) de Azeite
- 1/4 Xícara (chá) de Água

MODO DE PREPARO:

1. Sobre um recipiente, peneire a farinha e o sal.
2. Acrescente o azeite e a água, amasse a massa até obter uma mistura homogênea e elástica.
3. Divida a massa em 4 bolas e com um rolo de macarrão, abra e nivele bem a massa.
4. Esquente uma frigideira em fogo médio e doure o pão indiano por aproximadamente 1 minuto de cada lado. Se desejar, regue com um fio de azeite antes de servir.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 8 P.

M. PREPARO 40 Min.

Pão de Cenoura

INGREDIENTES:

- 1 Cenoura Média Cozida
- 2 e 1/2 Xícaras (chá) de Creme de Arroz
- 1 Xícara (chá) de Fécula de Batata
- 3 e 1/2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- 1 Ovo
- 1 Colher (sopa) de Fermento Biológico Instantâneo
- 1 Xícara (chá) de Água
- 1 Colher (chá) de Sal Marinho
- 1 Colher (sobremesa) de Açúcar

MODO DE PREPARO:

1. Junte no liquidificador a cenoura e a água e bata bem.
2. Em um recipiente junte o creme de arroz, a fécula de batata, o ovo, o azeite de oliva, o sal marinho, o açúcar mascavo e o fermento biológico e misture bem com as mãos.
3. Em uma panela, amorne, a cenoura batida e despeje sobre a mistura e mexa bem com auxilio de uma colher de pau.
4. Coloque a massa em uma forma untada com azeite de oliva e cubra com um pano. Leve para o forno pré-aquecido a 180ºC por aproximadamente 20 minutos.
5. Retire do forno e deixe esfriar.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 10 P.

M. PREPARO 60 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Pãozinho de Mandioquinha

INGREDIENTES:

- 2 Mandioquinhas médias Cozidas e espremidas
- 1/2 Xícara (chá) de Água
- 250g de Polvilho Azedo
- 5 Colheres (sopa) de Azeite
- 1 Colher (chá) de Páprica Doce
- 1 Colher (sopa) de Orégano
- 1 Colher (chá) de Sal
- 1 Colher (sopa) de Cebola, Salsa e Alho Desidratados

MODO DE PREPARO:

1. Disponha os ingredientes em um recipiente menos a água.
2. Misture bem com as mãos e vá acrescentando a água aos poucos até dar ponte de enrolar.
3. Modele bolinhas e coloque-as em uma assadeira previamente untada.
4. Leve para assar em forno pré-aquecido 200°C, por aproximadamente 30 minutos, ou até secarem.
5. Sirva ainda quente.
6. Boa refeição.

RENDIMENTO 6 P.

M. PREPARO 40 Min.

Rosca de Polvilho

INGREDIENTES:

- 1 1/2 Xícara (chá) de Polvilho Azedo
- 1 Gema de Ovo
- 1/2 Xícara (chá) de Óleo
- 1/2 Xícara (chá) de Leite de Soja
- 1/2 Xícara (chá) de Água Quente
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Junte todos os ingredientes em um recipiente e misture bem. Por último acrescente a água quente aos poucos, veja se a massa não vai ficar muito mole.
2. Bata até obter uma massa homogênea.
3. Disponha a massa em um saco plástico, e faça um furo em uma das pontas.
4. Em uma forma, modele as roscas do formato de sua preferência, espremendo o saco para que a massa saia pelo furo.
5. Leve para assar no forno pré-aquecido a 250°C. Deixe no forno até dourar bem as roscas.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 10 P.

M. PREPARO 40 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Pão de Ló

INGREDIENTES:

- 3 Colheres (sopa) de Farinha de Arroz
- 3 Colheres (sopa) de Fécula de Batata
- 6 Colheres (sopa) de Açúcar
- 6 Ovos
- 1 Colher (chá) de Fermento em Pó

MODO DE PREPARO:

1. Separe as claras e bata até obter o ponto de neve firmes. Reserve.
2. Em um recipiente bata o açúcar com as gemas, até ficar uma mistura amarelo claro. Vá adicionando a fécula de batata e a farinha de arroz aos poucos.
3. Acrescente e misture suavemente o fermento em pó e as claras em neve.
4. Distribua a massa em uma forma untada com um pouco de farinha de arroz e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos ou até dourar.
5. Retire do forno e espere esfriar.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO
8 P.

M. PREPARO
50 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Pão de Linhaça

INGREDIENTES:

- 4 Ovos
- 3 Colheres (sopa) de Azeite
- 1 e 1/3 Xícara (chá) de Farinha de Linhaça dourada
- 2/3 Xícara (chá) de Farinha de Amêndoas
- 1 Colher (chá) de Sal
- 1 Xícara (chá) de Água
- 1 Colher (sopa) de Fermento para bolo
- 1 Colher (sopa) de Semente de Linhaça

MODO DE PREPARO:

1. Em uma batedeira ligada adicione os ovos, o azeite, a farinha de linhaça, a farinha de amêndoas, o sal e as ervas e bata rapidamente.
2. Acresente o água e bata mais um pouco.
3. Desligue a batedeira e acrescente o fermento. Misture bem com auxilo de uma colher.
4. Disponha a massa em uma forma de bolo inglês untada, e acrescente as sementes de linhaça por cima.
5. Leve ao forno pré-aquecido a 180C° por aproximadamente 40 minutos.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 10 P.

M. PREPARO 40 Min.

Salgado de Frango e Brócolis

INGREDIENTES:

- 1 Xícara (chá) de Brócolis cozido
- 1 Xícara (chá) de Frango cozido e desfiado
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Páprica a gosto
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Disponha todos os ingredientes no liquidificador e bata bem até obter uma massa homogênea.
2. Transfira a mistura para um recipiente e acerte no sal se necessário.
3. Molde bolinhas com a massa e disponha em uma forma levemente untada.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 20 minutos.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 8 P.

M. PREPARO 40 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Tortinha de Brócolis

INGREDIENTES:

- 1 Maço de Brócolis Inteiro
- 3 Xícaras (chá) Frango desfiado
- 1/3 Xícara (chá) Salsinha picada
- 1/3 Cebola
- 1 Clara de Ovo
- 2 Colheres (sopa) Requeijão de Soja
- 1 Pitada Sal
- Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Corte o brócolis em pedaços grandes e cozinhe na água até ficar macio, depois de cozido Escorra bem.
2. Junte no liquidificador, o brócolis, a metade do frango desfiado e a cebola e bata bem. Junte a clara, o sal e a pimenta do reino e misture.
3. Disponha metade da massa obtida em uma assadeira untada com um pouco de azeite de oliva.
4. Monte camadas colocando o restante do frango e o requeijão.
5. Cubra com a outra metade do recheio. O restante da massa fechará a torta.
6. Leve para o forno pré-aquecido a 180ºC por aproximadamente 30 minutos. Boa Refeição.

RENDIMENTO 8 P.

M. PREPARO 40 Min.

Pão de Berinjela de Microondas

INGREDIENTES:

- 1 Colher (sopa) de Óleo de Coco
- 1 Ovo
- 3 Colheres (sopa) de Farinha de Berinjela
- 1 Colher (chá) de Fermento Químico
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma caneca grande coloque o ovo e bata bem. Acrescente o óleo de coco, a farinha de berinjela e bata novamente.
2. Acrescente o sal e o fermento e misture delicadamente. De algumas batidinhas na xícara para nivelar a massa.
3. Leve ao microondas por cerca de 90 segundos. Retire do microondas, e passe ao redor do pão uma faca para desenformar.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 1 P.

M. PREPARO 10 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Bolinho de Chuva

INGREDIENTES:

- 2 Xícaras (chá) de Farinha de Arroz
- 1/2 Xícara (chá) de Água
- 1/2 Xícara (chá) de Açúcar
- 1 Colher (sobremesa) de Fermento

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.
2. Aqueça o óleo em uma panela.
3. Quando o óleo estiver quente, coloque com ajuda de uma colher um pouco da massa em formato de bolinhas.
4. Deixe no óleo até as bolinhas ficarem douradas e repida o processo com o restante da massa.
5. Deixe os bolinhos secarem em papel toalha.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO
10 P.

M. PREPARO
40 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Salgadinhos de Grão-de-Bico

INGREDIENTES:

- 1 Xícara (chá) de Grão-de-Bico seco
- 1 Colher (sopa) de Azeite
- 1 Colher (chá) de Cúrcuma
- 1 Colher (chá) de Páprica Doce
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Deixe o grão de bico por 12 horas de molho em água com 1 colher de sopa de vinagre ou limão.
2. Coloque o grão de bico escorrido na panela de pressão com 4 xícaras de água e leve ao fogo médio. Deixe pegar pressão e cozinhe por mais 10 minutos. Desligue o forno e deixe esfriar e sair a pressão.
3. Escorra bem o grão de bico e misture em um recipiente com o azeite e os temperos.
4. Leve ao forno pré-aquecido à 200C° por aproximadamente 30 minutos, lembrando de dar um revirada nos grãos após 15 minutos (ou até dourarem no seu forno).
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 30 Min.

Palitinhos de Gergelim e Linhaça

INGREDIENTES:

- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Farinha de Arroz Integral
- 1 Colher (sopa) de Suco de Limão
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- 1/2 Xícara (chá) de Água
- 1 Colher (chá) de Missô
- Linhaça e Gergelim a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea, que desgruda das mãos (se precisar, acrescente mais farinha ou mais água).
2. Com um rolo, abra a massa, aos pedaços, até que fique bem fina e corte em tirinhas.
3. Coloque-as em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido a 180°C até que dourem levemente.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 30 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Pão de Amendoim

INGREDIENTES:

- 3 Xícaras (chá) de Amendoim torrado
- 4 Ovos
- 2/3 Xícara (chá) de Água
- 1 Colher (chá) de Sal
- 1 Colher (sopa) de Fermento em pó para bolos
- Óleo de Coco para untar
- 1 Colher (sopa) de Cebola desidratada em flocos

MODO DE PREPARO:

1. Coloque o amendoim em um liquidificador e bata bem até triturar todo o amendoim. Acrescente o sal, os ovos e a água e bata por cerca de 2 minutos até obter uma mistura homogenea.
2. Desligue o liquidificador, adicione o fermento e mexa delicadamente com uma colher.
3. Disponha a massa em uma forma de bolo inglês untada com óleo de coco, polvilhe a cebola em flocos e leve ao forno pré-aquecido a 180ªC por aproximadamente 30 minutos.
4. Retire do forno, deixe esfriar e desenforme.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 6 P.

M. PREPARO 40 Min.

Pão de Abóbora

INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 150 g de Purê de moranga
- 2 Colheres (sopa) de Psillyum
- 2 Colheres (sopa) de Farinha de Berinjela
- 2 Colheres (sopa) de Farinha de Amêndoas
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de oliva
- 1 Colher (sopa) rasa de Fermento
- 1 Pitada de sal (Opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, misture os ovos, o purê de moranga, o psillyum, a farinha de berinjela, a farinha de amêndoas, o sal e o azeite de oliva até obter uma mistura homogenea.
2. Acrescente o fermento e misture delicadamente.
3. Disponha a mistura em uma forma de bolo inglês untada com azeite de oliva.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 35 minutos.
5. Retire do forno, deixe esfriar e desenforme.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 30 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Omelete de Atum

INGREDIENTES:

- 3 Claras de Ovo
- 1 Gema de Ovo
- 170g de Atum
- 100g de Queijo Cottage sem Lactose
- 1/2 Xícara (chá) de Leite de soja
- 1 Colher (chá) de Fermento Químico em Pó
- 1 Colher (sopa) de Farinha de Arroz
- 4 Colheres (sopa) de Salsinha picada
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Esmague o queijo cottage e o atum bem esmagado com o garfo. Reserve.
2. Em uma tigela, misture o leite de soja, a farinha de arroz, as claras de ovo, a gema de ovo, o fermento e misture bem.
3. Acrescente o atum, a salsinha e o queijo cottage e tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
4. Leve para o forno pré-aquecido a 180ºC por 15 minutos ou até a omelete estar bem firme.
5. Acomode em um prato e sirva em seguida.
6. Boa Refeição.

RENDIMENTO
1 P.

M. PREPARO
10 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Omelete Basca

INGREDIENTES:

- 8 Ovos
- 30g de Manteiga Vegetal
- 1 Pimentão Vermelho
- 1 Pimentão Verde
- 1 Dente de Alho
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-de-caiena a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Corte os pimentões ao meio, retire as sementes e corte em fatias.
2. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva adicione os pimentões e o alho e refogue por mais ou menos 10 minutos. Reserve
3. Bata os ovos em uma tigela e tempere com o sal e a pimenta-de-caiena a gosto.
4. Em outra frigideira, aqueça a manteiga e despeje os ovos batidos e deixe firmar um pouco. Adicione os pimentões distribuindo por igual. Cozinhe por mais 2 minutos.
5. Enrole a omelete e sirva em seguida.
6. Boa Refeição.

RENDIMENTO 2 P.

M. PREPARO 15 Min.

Omelete de Espinafre

INGREDIENTES:

- 1 Xícara (chá) de Espinafre picado
- 3 Ovos
- 1/2 Cebola picada
- 1 Colher (sopa) de Queijo Vegetal ralado
- 1 Colher (sopa) de Salsinha picada
- 1 Colher (chá) de Azeite de Oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Bata os ovos com o garfo até obter uma mistura homogênea.
2. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, refogue a cebola até dourar. Acrescente o espinafre picado e deixe apenas até murchar. Não é preciso refogar.
3. Adicione os ovos batidos, o queijo vegetal, a salsinha picada e tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
4. Deixe que fique firme e dourado de um lado e depois vire para dourar do outro.
5. Acomode em um prato e sirva em seguida.
6. Boa Refeição.

RENDIMENTO 1 P.

M. PREPARO 10 Min.

Pão de Hambúrguer

INGREDIENTES:

- 4 Xícaras de Couve-flor crua
- 2 Ovos batidos
- 2 Colheres (sopa) de Farinha de Amêndoa
- 2 Colheres (sopa) de Farinha de Coco
- 1 Colher (chá) de Alho em pó
- 1 Colher (café) de Sal
- 1 e 1/2 Colher (sopa) de Gergelim

MODO DE PREPARO:

1. Bata a couve-flor no liquidificador até ficar bem granulada.
2. Disponha a couve-flor em uma peneira e esprema bem para retirar bem o líquido.
3. Em um recipiente diposnha a couve-flor, acrescente os ovos levemente batidos, a farinha de amêndoa, a farinha de coco, o alho em pó e o sal. Misture bem até obter uma mistura homogenea.
4. Com auxiio de uma colher modele 6 unidades de pães. Coloque os pães em uma forma untada com azeite.
5. Polvilhe por cima o gergelim.
6. Leve ao forno pré-aquecido a 180Cº por aproximadamente 45 minutos. Espere esfriar e retire os pães. Boa Refeição.

RENDIMENTO 6 P.

M. PREPARO 30 Min.

Cestinhas de Peito de Peru

INGREDIENTES:

- 6 Fatias de Peito de Peru
- 6 Ovos
- 3 Tomates Cereja picados ao meio
- 1/2 Cenoura Ralada
- Orégano a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Pique os tomates cerejas ao meio, rale a cenoura e reserve.
2. Em uma tigela, bata os ovos até ficar uma mistura uniforme. Tempere com o sal a gosto, misture bem e reserve. Forre com as fatias de peito de peru forminhas individuais de empadinhas.
3. Acrescente dentro das cestinhas de peito de peru o tomate cereja e a cenoura ralada. Coloque em seguida os ovos batidos.
4. Polvilhe com um pouco de orégano a gosto e leve para o forno pré-aquecido a 180ºC por cerca de 15 minutos ou até as cestinhas estarem douradas e os ovos firmes. Retire do forno e sirva sem seguida.

RENDIMENTO 6 P.

M. PREPARO 25 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Chips de Legumes Assados

INGREDIENTES:

- 2 Beterrabas Médias em Rodelas
- 2 Inhames em Rodelas
- 1 Cenoura pequena em Rodelas
- Azeite de Oliva a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno a 180ºC .
2. Descasque os legumes e corte-os em fatias finas e uniformes - Cerca de 1mm por fatia.
3. Coloque os legumes em um recipiente e tempere com o azeite de oliva (o suficiente para passar uma fina camada nos legumes), sal e a pimenta-do-reino a gosto.
4. Leve ao forno e asse-os por 20 minutos. Depois deste tempo, vire as fatias e deixe terminar de assar por mais 20 minutos ou até que fiquem crocantes.
5. Sirva e boa Refeição.

RENDIMENTO 8 P.

M. PREPARO 20 Min.

Biscoito de Gergelim

INGREDIENTES:

- 2 Xícaras (chá) de Farinha de Amêndoas
- 1 Xícara (chá) de Semente de Gergelim crua
- 1 Colher (chá) de Chá de sal
- 4 Colheres de (sopa) de Azeite
- 2 Ovos

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente disponha a farinha de amêndoas, o gergelim e o sal, misture bem.
2. Adicione o azeite e os ovos e amasse bem com as mãos até obter uma massa homogênea que pare de grudar.
3. Em uma assadeira, com papel manteiga, unte com um pouco de azeite. Despeje a massa e abra com um rolo até ficar fininha.
4. Corte em quadradinhos do tamanho desejado e faça furinhos com um garfo para que assem por igual. Leve ao forno pré-aquecido a 200Cº por cerca de 16 minutos.
6. Retire do forno e separe os quadradinhos. Boa Refeição.

RENDIMENTO 10 P.

M. PREPARO 30 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Ovo em Aros de Pimentão

INGREDIENTES:

- 2 Rodelas de Pimentão, sem sementes
- 2 Ovos
- 2 Tomates Cereja em rodelas
- Orégano fresco a gosto
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em frigideira antiaderente, acomode as rodelas de pimentão.
2. Disponha rodelas de tomate cereja no meio de cada rodela de pimentão.
3. Quebre um ovo acima de cada aro de pimentão.
4. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto e abaixe o fogo até o ovo ficar no ponto desejado.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO
2 P.

M. PREPARO
10 Min.

Waffle

INGREDIENTES:

- 1 Xícara de Farinha de Amêndoas
- 1/4 Colher (chá) de Sal
- 1/4 Colher (chá) de Bicarbonato de Sódio
- 4 Ovos
- 1 Colher (chá) de Extrato de Baunilha
- 2 Colheres (sopa) de Xilitol

MODO DE PREPARO:

1. Misture, em um recipiente, a farinha de amêndoas, o sal, o bicarbonato de sódio e mexa bem.
2. Acrescente os ovos, a baunilha o adoçante culinário e continue misturando e batendo até obter uma massa homogênea.
3. Despeje $\frac{1}{4}$ de xícara dessa massa na máquina de waffles, untada com manteiga e pré-aquecida.
4. À medida que os waffles forem ficando cozidos, vá desformando e colocando em uma bandeja para resfriar um pouco.
5. Coloque sua cobertura favorita e sirva.
6. Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 30 Min.

Chips de Banana Verde

INGREDIENTES:

- 6 Bananas Verdes
- Óleo para fritas
- Sal a gosto
- Pimenta-a-gosto (opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Com o auxílio de uma faca corte as bananas em formato de palitos.
2. Em uma panela aquecida com o óleo, coloque os palitos de bananas verdes e deixe fritar até que fiquem bem dourados.
3. Repita o processo com todos os palitos.
4. Retire do óleo e deixe escorrer no papel toalha. Tempere com o sal e a pimenta-doreino a gosto.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 8 P.

M. PREPARO 20 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Pipoca com Curry

INGREDIENTES:

- 100g de Milho para Pipoca
- 2 Colheres (sopa) de Creme Vegetal
- 20g de Curry em Pó caseiro (Sem Glúten)
- 1 Colher (sopa) de Azeite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela com tampa, coloque o azeite e o milho para pipoca. Mexa bem a panela até o milho começar a estourar.
2. Em uma tigela coloque o creme vegetal e o curry para derreter no micro-ondas.
3. Coloque o creme vegetal derretida com o curry em cima das pipocas e misture bem.
4. Salpique com um pouco de sal e acomode em um recipiente para pipoca.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 15 Min.

Pipoca com Ervas

INGREDIENTES:

- 3/4 Xícara (chá) de Milho para Pipoca
- 3 Colheres (sopa) de Azeite
- 6 Colheres (chá) de Sal
- 4 Colheres (sopa) de Salsinha desidratada
- 6 Colheres (chá) de Alho em pó
- 2 Colheres (chá) de Manjericão seco
- 1 Colher (chá) de Pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO:

1. Adicione o milho a uma panela com óleo em fogo médio, tampe e mexa de vez em quando.
2. Quando tiver estourado, desligue e reserve.
3. Em outro recipiente, misture todos os outros ingredientes. Junte a pipoca ainda quente, miture bem para que o tempero se espalhe antes de servir.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 15 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Sequilhos

INGREDIENTES:

- 1/2 Xícara (chá) de Coco Ralado
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Amido de Milho
- 1 Gema
- 3/4 Xícara (chá) de Creme Vegetal
- 2 e 1/2 Colheres (sopa) de Açúcar

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, misture o creme vegetal, a gema, o açúcar e o coco ralado, formando um creme.
2. Adicione o amido de milho aos poucos e misture com uma espátula até obter uma massa homogênea.
3. Faça bolinhas e pressione-as com as costas de um garfo.
4. Distribua os sequilhos em uma assadeira untada com creme vegetal e leve para o forno pré-aquecido a 180°C por 45 minutos ou até ficarem firmes e duros.
5. Sirva em seguida e boa refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 30 Min.

Biscoitos de Laranja

INGREDIENTES:

- 2 Xícaras (chá) de Farinha de Arroz
- 1 Xícara (chá) de Amido de Milho
- 1/4 Xícara (chá) de Açúcar
- 1/2 Xícara (chá) de Suco de Laranja Natural
- 1/2 Xícara (chá) de Creme Vegetal
- 1 Ovo
- 1 Pitada de Sal
- Raspas de Laranja a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Junte em um recipiente a farinha de arroz, o amido de milho e o sal peneirados.
2. Acrescente o suco de laranja, o creme vegetal, as raspas de laranja e o ovo. Misture com as mãos até obter uma massa lisa e homogênea.
3. Abra com um rolo em uma superfície enfarinhada e corte os biscoitos em retângulos.
4. Disponha os biscoitos em uma assadeira untada com um pouco de creme vegetal e farinha de arroz e leve ao forno préaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos ou até ficaram bem douradinhos. Retire do forno e deixe esfriar.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 40 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

ALMOÇO & JANTAR

Frango ao Limão e Alcaparras 54
Frango ao Molho de Cenoura 55
Frango ao Molho de Manga 55
Frango ao Molho de Champignon 56
Frango Picante ao Molho de Abacate 56
Filés de Frango com Tomate e Hortelã 57
Filé de Frango com Cúrcuma 58
Filé de Frango ao Leite de Coco 58
Pepino recheado com Atum 59
Estrogonoff de Coração de Frango 59
Pernil de Cordeiro Assado ao Alho 60
Bisteca de Porco Assada 60
Contra Filé com Ervas Finas 61
Abacate ao Forno Recheado com Ovo 62
Barquetes de Chuchu Recheado com Atum 62
Filés Mignon ao Molho Chimichurri 63
Filés de Alcatra ao Molho de Morangos 63
Costeleta de Cordeiro com limão siciliano 64
Fraldinha ao Molho de Abacaxi 64
Iscas de Carne com Legumes 65
Espetinho de abobrinha com bacon 66
Sobrecoxa Assada com Ervas Finas 66
Mignon Suíno ao Molho de Café 67
Lombo de Porco com Limão e Mostarda 67
Lagarto ao Molho de Azeitona 68
Lagarto Recheado com Cenoura 68
Pernil ao Molho Vinagrete 69
Filés de Alcatra ao Alho e Óleo 69

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Filé de Peixe ao Molho de Alcaparras 70
Filé de Peixe ao Creme de Abóbora 71
Bacalhau ao Leite de Coco 71
Atum ao Molho de Abacate 72
Filé de Robalo com Menta e Canela 72
Peixe ao Molho de Manga 73
Peixe Grelhado com Legumes 73
Camarão Grelhado com Ervas 74
Salmão ao Molho de Mostarda 75
Salmão ao Molho de Tangerina 75
Salmão grelhado com Ovo Pochê 76
Camarão na Mostarda 76
Moqueca de Palmito 77
Molho Branco (Bechamel) 77
Aspargos Enrolados com Bacon 78
Abobrinha Recheada com Ervilha 79
Abobrinha Recheada com Tofu 79
Almôndega de Castanha do Pará e Linhaça 80
Bolinho Assado de Batata e Cenoura 80
Bolinho de Espinafre Assado 81
Bolinho de Mandioca e Espinafre 81
Pimentão Recheado com Carne Moída 82
Bolinhos de Carne Moída 83
Barca de Abacate com Camarão 83
Farofa de Abobrinha com Linhaça 84
Dip de Berinjela 84
Couve-flor assada com Molho de Tahine 85
Alho assado com orégano e alecrim 85
Couve Refogada com Bacon 86
Acelgas com Alho e Gengibre 87

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Purê de Batata com Leite de Coco 87
Purê de Berinjela 88
Purê de Chuchu 88
Purê de Grão-de-bico 89
Nhoque de Inhame 89
Cebola Recheada 90
Cebola Caramelizada 91
Enroladinho de Couve com Atum 91
Legumes ao Creme de Leite de Soja 92
Berinjela Recheada com Frango 92
Wrap de Alface recheado com Frango 93
Vagens Salteadas com Cogumelo 93
Salada Asian Slaw 94
Salada Primavera 95
Salada de Ovos 95
Salada de Romã com Cenoura 96
Salada de Rúcula com Morango 96
Salada de Melancia com Tomate 97
Salada de Rúcula e Abacate 97
Salada de Broto de Alfafa 98
Ceviche de Manga 99
Hambúrguer de Arroz e Cenoura 99
Hambúrgueres ao Molho de Tomate 100
Salada de Sardinha com Tomate e Cebola 100
Torta de Abobrinha 101
Torta de Grão-de-bico 101
Tomate recheado com Frango cremoso 102
Tofu à Parmegiana 103
Arroz de Couve-flor 103
Arroz Caipira 104

Macarrão de Abobrinha ao Alho e Óleo 104
Arroz Carreteiro 105
Arroz Integral com Frango e Legumes 106
Tomate Seco e Ovos Cozidos com Ervas 106
Jiló recheado 107
Macarrão ao Sugo 107
Macarrão com Atum e Tomate Seco 108
Macarrão com Creme de Brócolis 108
Massa ao Molho Pesto 109
Creme de Cenoura com Gengibre 110
Creme de Feijão com Linhaça 110
Sopa de Cebola 111
Sopa de Agrião e Brócolis 111
Sopa de Brócolis e Batata 112
Sopa de Batata Doce com Frango 112

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Frango ao Limão e Alcaparras

INGREDIENTES:

- 4 Filés de Peito de Frango
- 1 Colher (sopa) de Alcaparras
- 1 Colher (sopa) de Salsinha picada
- 1/2 Xícara (chá) de Suco de Limão
- 2 Colheres (sopa) de Creme Vegetal
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Tempere os filés de frango com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
2. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, grelhe os filés de frango até que fiquem bem dourados. Reserve.
3. Na mesma frigideira, adicione as alcaparras, o creme vegetal e o suco de limão, deixe por mais ou menos 1 minuto esquentando. Adicione a salsinha e um pouco de sal, caso precise.
4. Coloque os filés dentro da frigideira e deixe ele absorver um pouco do molho por cerca de 30 segundos.
5. Coloque os filés de frango nos pratos e adicione o molho por cima.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO
4 P.

M. PREPARO
40 Min.

Frango ao Molho de Cenoura

INGREDIENTES:

- 500g de Filés de Frango
- 2 Colheres (sopa) de Creme Vegetal
- 1 Cenoura grande Ralada
- 1/2 Xícara (chá) de Maionese Caseira
- 1 Colher (sopa) de Creme Vegetal
- 1 Cenoura Ralada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Tempere os filés de frango com sal e pimenta-do-reino a gosto.
2. Em uma frigideira aquecida com 2 colheres de creme vegetal, doure os filés dos dois lados. Reserve.
3. Para o molho, refogue a cebola com uma colher de creme vegetal, junte a cebola e deixe amolecer. Adicione a maionese e deixe aquecer, retire do fogo e coloque no liquidificador para bater até que fique uma mistura homogênea. Tempere com o sal a gosto.
4. Coloque os filés em um prato e adicione o molho por cima.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 40 Min.

Frango ao Molho de Manga

INGREDIENTES:

- 600g de Filés de Frango
- 180ml de Suco Natural de Manga
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Manga Picada
- 1 Cebola Média picada
- 1 Colher (sopa) de Amido de Milho
- 1 Colher (chá) de Azeite de oliva
- Alho e Ervas Finas a gosto
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Tempere os filés de frango com sal e pimenta-do-reino a gosto.
2. Grelhe os filés dos dois lados em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva até ficarem bem dourados. Coloque os filés em uma travessa e reserve.
3. Em uma panela refogue o alho e a cebola. Acrescente o suco de manga e deixe ferver até reduzir pela metade do liquido. Dissolva o amido de milho em uma xícara de água e junte na panela e deixe ferver.
4. Adicione a manga picada e tempere como as ervas finas, o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
5. Distribua o molho de manga em cima dos filés e sirva em seguida.
6. Boa Refeição.

RENDIMENTO 3 P.

M. PREPARO 30 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Frango ao Molho de Champignon

INGREDIENTES:

- 2 Peitos de Frango Grandes sem osso
- 1 Cebola picada
- 200g de Creme de Leite de soja
- 100g de Champignon cortado em fatias
- 1 Dente de Alho picado
- 1 Colher (sopa) de Creme Vegetal
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Corte cada peito de frango ao meio para formar os filés e tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
2. Em uma frigideira aquecida com o creme vegetal, grelhe os filés de frango dos dois lados até que fiquem bem dourados. Retire da frigideira e reserve.
3. Na mesma frigideira, coloque o alho e a cebola e deixe dourar. Acrescente o creme de leite de soja e o champignon, misture bem e deixe no fogo por cerca de 2 minutos.
4. Acomode os filés de frango em uma travessa e despeje o molho de champignon por cima.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 30 Min.

Frango Picante ao Molho de Abacate

INGREDIENTES:

- 500g de Filé de Frango
- 2 Colheres (sopa) de Cebolinha picada
- 3 Colheres (sopa) de Maionese caseira
- 1 Dente de Alho picado
- 1 Abacate pequeno
- Suco de 1/2 Limão
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal, Pimenta-do-reino e Pimenta Chipotle a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Tempere os filés de frango com o sal, a pimenta-do-reino e a pimenta chipotle a gosto.
2. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, doure os filés dos dois lados. Reserve.
3. Coloque o abacate, o suco de limão, a maionese e a cebolinha no liquidificador e bata até formar uma mistura homogênea. Acrescente uma pitada de sal e bata mais um pouco.
4. Acomode os filés de frango em um prato e acrescente por cima o molho de abacate.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 40 Min.



Filés de Frango com Tomate e Hortelã

INGREDIENTES:

- 3 Filés de Frango (aproximadamente 200g cada)
- 2 Dentes de Alho
- 3 Colheres (sopa) de Leite de Soja
- 2 Tomates médios
- Hortelã fresca a gosto
- 1 Colher (chá) de Azeite de Oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Tempere os filés com o alho picado, o sal, o leite de soja e deixe marinar por cerca de 1 hora.
2. Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva, doure os filés de ambos os lados. Enquanto isso, pique a hortelã e os tomates em cubos.
3. Assim que os filés estiverem prontos, reduza o fogo e junte os tomates e a hortelã. Deixe cozinhando por aproximadamente 2 minutos
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO
3 P.

M. PREPARO
25 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Charuto de Repolho com Proteína de Soja

INGREDIENTES:

- 1 Xícara (chá) de Carne de Soja (proteína de soja texturizada)
- 6 Folhas de Repolho
- 4 Tomates
- 3/4 Xícara (chá) de Alho-poró
- 1/2 Xícara (chá) Arroz cru
- 1/2 Limão
- Azeite, Pimenta calabresa, Manjericão,
Cheiro verde e Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Misture o suco do limão, o azeite, o manjericão, o cheiro verde, a pimenta calabresa e o sal para fazer um tempero caseiro.
2. Em um recipiente, pique o cheiro verde, o alho-poró e 3 tomates. Acrescente a carne de soja e o arroz e tempere com o tempero caseiro.
3. Ferva as folhas do repolho para que elas amoleçam. Pique os quatro tomates, tempere com um pouco do tempero caseiro e coloque em uma panela. Coloque um pouco da mistura com o arroz e a carne de soja em cada folha de repolho e enrole as folhas no formato de charuto.
4. Disponha os charutos por cima do tomate picado na panela, adicione 1/2 xícara de água e deixe cozinhar em fogo baixo com a panela destampada. Boa Refeição.

RENDIMENTO 6 P.

M. PREPARO 30 Min.

Filé de Frango ao Leite de Coco

INGREDIENTES:

- 1 Kg de Filé de Peito de Frango
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- 3 Dentes de Alho
- 1 Cebola picada
- 2 Tomates picados
- 1 Colher (sobremesa) de Colorau
- 200 ml de Leite de Coco
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Pique o frango em cubos. Em uma panela coloque o azeite e deixe aquecer.
2. Acrescente os cubos de frango e frite bem.
3. Acrescente a cebola, o alho amassado, o tomate e o colorau, misture tudo e deixe fritar um pouco.
4. Adicione o leite de coco, tempera com o sal e a pimento do reino a gosto e deixe levantar fervura.
5. Disponha o frango em uma travessa.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 40 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Pepino recheado com Atum

INGREDIENTES:

- 1 Pepino grande
- 1 Lata de Atum
- 1 Cebola picada
- Salsa picada a gosto
- 1 Gema de Ovo cozida e picada
- 1 Colher (sopa) de Maionese caseira
- Sal e Pimenta do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Higienize bem o pepino. Corte-o em dois e, em seguida, corte-o em mais duas partes, verticalmente.
2. Retire as sementes com uma colher, deixando uma borda de pelo menos 1cm.
3. Tempera com sal, coloca sobre um papel toalha e deixa repousar por alguns minutos.
4. Em um recipiente disponha o atum, a cebola, a salsa, a gem de ovo picada, a maionese e um pocuo de sal e pimenta do reino. Meza bem com um garfo até obter uma mistura homogênea.
5. Recheie o pepino com o atum.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 2 P.

M. PREPARO 30 Min.

Estrogonoff de Coração de Frango

INGREDIENTES:

- 1kg de Coração de Frango limpos
- 2 Dentes de Alho
- 1 Cebola picada
- 300 g de Champgion
- 1/2 Xícara (chá) de Molho de Tomate Caseiro
- 200 g de Creme de Leite de soja
- 3 Colheres (copa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimento-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela aquecida com azeite de oliva, refogue o alho e a cebola.
2. Coloque o coração e deixe refogar até ficar bem macio.
3. Acrescente os cogumelos, o molho de tomate, o creme de leite e tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
4. Deixe no fogo até engrossar o molho.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 40 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Pernil de Cordeiro Assado ao Alho

INGREDIENTES:

- 1 Pernil de Cordeiro (Aproximadamente 2Kg)
- 4 Dentes de Alho
- 2 Colheres (sopa) de Alecrim
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Corte o alho em rodelas.
2. Faça pequenos cortes em toda a carne e preencha com o alho.
3. Tempere o pernil com o alecrim, o sal e a pimenta-do-reino a gosto dos dois lados, esfregando bem os temperos no pernil.
4. Acomode-o em uma assadeira antiaderente com a gordura virada para cima e leve para o forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 2 horas ou até que o pernil esteja cozido ao ponto. (O sabor fica mais gostoso quando a carne ainda está um pouco rosada.)
5. Retire do forno e sirva em seguida.
6. Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 45 Min.

Bisteca de Porco Assada

INGREDIENTES:

- 8 Bistecas de Porco
- 2 Dentes de Alho
- 2 Colheres (sopa) de Creme Vegetal
- Suco de 1 Limão
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Retire um pouco da gordura da bisteca.
2. Em um recipiente, coloque as bistecas e tempere com o limão e o sal e deixe descansando.
3. Amasse os alhos e em uma tigela e misture com o creme vegetal.
4. Retire as bistecas do recipiente e passe a pasta de creme vegetal com alho em cada bisteca, nos dois lados.
5. Acomode as bistecas em um refratário e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 25 minutos.
6. Vire as bistecas e coloque novamente no forno por mais 25 minutos.
7. Retire do forno e sirva em seguida.
8. Boa Refeição.

RENDIMENTO 8 P.

M. PREPARO 50 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Contra Filé com Ervas Finas

INGREDIENTES:

- 2 Bifes (200g cada) de Contra Filé
- 1 Xícara (chá) de Vinagre de Maçã
- 1/2 Colher (sopa) de Manjericão
- 1/2 Colher (sopa) de Alecrim
- 1/2 Colher (sopa) de Orégano
- 1/2 Colher (sopa) de Tomilho
- 1/2 Colher (sopa) Manjerona
- Azeite de Oliva a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, adicione o manjericão, o alecrim, o orégano, o tomilho, a manjerona, o sal, a pimenta-do-reino, o vinagre de maçã (o suficiente para cobrir as ervas), misture bem e deixe descansar por alguns minutos.
2. Coloque a mistura em uma frigideira e aqueça até reduzir.
3. Em uma frigideira, grelhe os filés até que estejam dourados.
4. Acomode os filés em um prato e acrescente o molho por cima.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO
2 P.

M. PREPARO
30 Min.

Abacate ao Forno Recheado com Ovo

INGREDIENTES:

- 4 ovos grandes
- 2 Abacates maduros
- Azeite de oliva a gosto
- Ervas Aromáticas
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Corte o abacate pela metade e retire caroço. Extraia 2 colheres de sopa da polpa do abacate para deixar espaço para o ovo.
2. Com cuidado, coloque o ovo no espaço central do abacate. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Polvilhe com ervas aromáticas a gosto.
3. Repita o processo em cada metade do abacate.
4. Pré-aqueça o forno a 200°C e asse os abacates por cerca de 15 minutos ou até que os ovos alcancem o ponto de cozimento.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 14 P.

M. PREPARO 30 Min.

Barquetes de Chuchu Recheado com Atum

INGREDIENTES:

- 4 Chuchus Grandes
- 170g (1 Lata) de Atum
- 1 Cebola Pequena picada
- 1 Tomate Pequeno picado
- 1 Dente de Alho picado
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Leve uma panela com água e um pouco de sal para o fogo alto até ferver. Após a água estar fervendo, coloque os chuchus com casca e deixe cozinhar até ficarem macios. Escorra a água e deixe esfriar um pouco. Corte os chuchus ao meio e, com ajuda de uma colher, retire a polpa com cuidado. Pique a polpa dos chuchus e reserve.
2. Em uma frigideira, refogue a cebola, o alho e o atum por cerca de 5 minutos. Acrescente o tomate picado e a polpa dos chuchus e deixe refogar por mais 5 minutos. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino.
3. Recheio os chuchus com o atum e acomode-os em um prato. Boa Refeição

RENDIMENTO 6 P.

M. PREPARO 30 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Filés Mignon ao Molho Chimichurri

INGREDIENTES:

- 6 Filés Mignon (Aproximadamente 300g Cada)
- 1 Xícara (chá) de Orégano
- 1 Cebola Média
- 1 Pimentão Verde Médio
- 5 Dentes de Alho picados
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- 1 Xícara (chá) de Água
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Tempere os filés com o sal e a pimentado-reino a gosto.
2. Em uma frigideira aquecida com um pouco de azeite, frite os bifes dos dois lados até que fiquem no ponto desejado. Reserve.
3. Para fazer o molho, coloque em uma panela a água, o alho picado, a cebola picada, o pimentão picado, um pouco de azeite de oliva e o orégano. Deixe cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o molho ficar mais grosso.
4. Distribua o molho por cima dos filés e sirva em seguida.
5. Boa Refeição.

RENDIMENTO 6 P.

M. PREPARO 35 Min.

Filés de Alcatra ao Molho de Morangos

INGREDIENTES:

- 3 Filés de Alcatra (Aproximadamente 200g cada)
- 10 Morangos Pequenos picados
- 1 Taça de Vinho Branco Seco
- 1/2 Cebola picada
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Tempere os filés de alcatra com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
2. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, frite os bifes dos dois lados até que fiquem no ponto desejado. Reserve.
3. Para fazer o molho, em uma frigideira aquecida com um pouco de azeite de oliva refogue a cebola até dourar. Acrescente os morangos e deixe cozinhar um pouco.
4. Adicione o vinho e deixe cozinhar até reduzir pela metade e engrossar um pouco. Tempere com um pouco de sal e a pimentado-reino (lembrando que os bifes já foram temperados).
5. Disponha os filés em uma travessa e coloque o molho de morangos por cima. Boa Refeição.

RENDIMENTO 3 P.

M. PREPARO 30 Min.

Costeleta de Cordeiro com limão siciliano

INGREDIENTES:

- 6 Costeletas de Cordeiro
- 2 Colheres (sopa) de Suco de limão Siciliano
- 1 Colher de Tomilho
- 60ml de Azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Misture o azeite, o suco de limão siciliano, o tomilho e tempere com o sal e a pimentaa-gosto.
2. Coloque as costelas em um recipiente e despeje o molho preparo. Leve à geladeira e deixe marinar por 1 hora.
3. Retire as costelas do recipiente e descarte o molho.
4. Leve as costelas a uma grelha préaquecida e grelhe por cerca de 15 minutos ou até que fiquem bem douradas e cozidas.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 6 P.

M. PREPARO 40 Min.

Fraldinha ao Molho de Abacaxi

INGREDIENTES:

- 1 Peça de Fraldinha (Aproximadamente 1,5Kg)
- 3 Dentes de Alho Picado
- 2 Colheres (sopa) de Manteiga Vegetal em temperatura Ambiente
- 1/2 Colher (sopa) de Tomilho Fresco
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Suco Natural de Abacaxi
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Limpe a fraldinha e tempere com o sal e a pimento-do-reino a gosto dos dois lados. Acomode em uma assadeira e reserve. Em uma tigela misture a manteiga e o tomilho até formar uma pasta. Acrescente uma Xícara de suco natural de abacaxi e misture bem. Distribua esta mistura sobre a fraldinha, cubra com o papel-alumínio e deixe pegar o gosto por cerca de 15 minutos.
2. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 1 hora e 30 minutos. Retire o papel-alumínio e regue por cima o restante do suco de abacaxi e deixe assar por mais 30 minutos para dourar. Retire a carne da assadeira e acomode em uma travesssa, regue um pouco do molho que ficou na assadeira por cima da carne.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 40 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Iscas de Carne com Legumes

INGREDIENTES:

- 500g de Patinho
- 1 Cebola Média em Rodelas
- 1 Xícara (chá) de Couve-flor em buquês
- 1 Xícara (chá) de Brócolis em buquês
- 1 Xicara (chá) de Vagem cozidas e cortadas ao meio
- 1 Cenoura Média cortada em Palitos
- 1 Pimentão Médio picado
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- 1/2 Xícara (chá) de Molho shoyu Sem Glúten
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Pique o brócolis, a couve-flor, a cenoura e leve para uma panela de água com sal para cozinhar até que fiquem al dente.
2. Pique a carne em iscas e leve para fritar em uma panela aquecida com o azeite de oliva.
3. Quando a carne estiver dourada adicione a cebola picada e o pimentão e deixe refogar por mais ou menos 5 minutos. Tempere com o sal e a pimenta-doreino a gosto e mexa bem.
4. Escorra a água dos legumes e junte na panela. Acrescente o molho Shoyu sem glúten e deixe cozinhar mais um pouco mexendo de tempos em tempos.
5. Polvilhe com a salsinha e sirva em seguida.

RENDIMENTO
4 P.

M. PREPARO
30 Min.

Espetinho de abobrinha com bacon

INGREDIENTES:

- 2 Abobrinhas italianas
- 1 Xícara (chá) de Bacon em cubos
- Azeite de Oliva a gosto
- Orégano a gosto
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Corte cada abobrinha em 4 partes e depois em rodelas, ficando em formato de retângulo.
2. Tempere com o sal, pimenta do reino, orégano e azeite. Reserve.
3. Coloque um pedaço de abobrinha e depois um de bacon em um espetinho de madeira e siga alternando.
4. Repita o precesso até acabar os ingredientes.
5. Grelhe os espetinhos em uma grelhada, virando de todos os lados.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 30 Min.

Sobrecoxa Assada com Ervas Finas

INGREDIENTES:

- 6 Sobrecoxas de Frango
- Suco de 1 Limão
- 2 Colheres de Raspas de limão
- 1 Colher de Azeite de Oliva
- Tomilho a gosto
- Orégano a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma vasilha, coloque as sobrecoxas e adicione o suco de limão, as raspas de limão, o azeite de oliva, tomilho, orégano, sal e pimenta-do-reino a gosto.
2. Misture e deixe marinar por aproximadamente 20 minutos.
3. Coloque as sobrecoxas em uma assadeira antiaderente e leve para assar no forno préaquecido a (180°C) por aproximadamente 30 minutos.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 6 P.

M. PREPARO 40 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Mignon Suíno ao Molho de Café

INGREDIENTES:

- 5 Medalhões de Mignon Suíno
- 1 Colher (sobremesa) de Café Solúvel
- 1 Colher (sopa) de Açúcar Mascavo
- 1 Cebola Pequena picada
- 3 Colheres (sopa) de Maionese Caseira
- 2 Colheres (sopa) de Creme de Leite de Soja
- 1 Colher (sopa) de Manteiga Vegetal
- 1/2 Colher (sopa) de Páprica
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma frigideira aquecida com a manteiga sele os medalhões muito bem.
2. Retire os medalhões da frigideira e coloque a cebola para caramelizar com o açucar mascavo. Acrescente a páprica e o café solúvel e misture bem.
3. Acicione a maionese sem glúten e o creme de leite e mexa bem até formar um creme. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
4. Coloque novamente os medalhões na frigideira junto com o creme e deixe no fogo por cerca de 2 minutos.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 5 P.

M. PREPARO 40 Min.

Lombo de Porco com Limão e Mostarda

INGREDIENTES:

- 500g de Lombo Suíno em cubos
- 1 Colher (sopa) de Mostarda Dijon sem glúten
- Suco de 1 Limão
- 1 Dente de Alho picado
- 2 Colheres (sopa) de Salsinha
- 2 Colheres (sopa) de Cebolinha picada
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Gengibre picado a gosto
- Sal e Pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, coloque o lombo picado e tempere com o azeite de oliva, a mostarda Dijon, o sal e a pimenta e misture bem.
2. Em uma frigideira aquecida, coloque a as costelinhas com a mistura e frite em fogo baixo por aproximadamente 15 minutos.
3. Adicione na frigideira o alho, o gengibre e o suco de limão. Cozinhe por 1 minuto sempre mexendo.
4. Acrescente a salsinha, a cebolinha e misture bem.
5. Retire do fogo e sirva em seguida.
6. Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 40 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Lagarto ao Molho de Azeitona

INGREDIENTES:

- 1 Kg de Lagarto
- 3 Colheres (sopa) de Pepino em conserva picado
- 1/2 Xícara (chá) de Azeitona Verde picada
- 1/2 Xícara (chá) de Azeitona Preta picadinha
- 1 Colher (sopa) de Mostarda Dijon sem glúten
- 1 Xícara (chá) de Maionese caseira
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela de pressão, cozinhe o lagarto com meio litro de água e o sal, em fogo médio por cerca de 40 minutos.
2. Deixe esfriar e embrulhe em papel alumínio. Leve à geladeira por 12 horas. Após as 12 horas, retire da geladeira e corte em fatias finas.
3. Em um recipiente, misture as azeitonas, a mostarda, a maionese caseira, o pepino picado e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
4. Disponha as fatias de largarto em um refratário e coloque o molho de azeitonar por cima. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 8 minutos. Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 40 Min.

Lagarto Recheado com Cenoura

INGREDIENTES:

- 1 Peça de Lagarto (Aproximadamente 1Kg)
- 2 Cenouras Inteiras, sem a casca
- 2 Cebolas Médias
- 1 Xícara (chá) de Água quente
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Limpe o lagarto, retirando o excesso de gordura e tempere com sal e pimenta-doreino a gosto.
2. Perfure a peça de um extremo ao outro com uma faca. Recheie com as cenouras sem as cascas.
3. Acomode o lagarto em uma assadeira. Retire a casca das cebolas e corte-as pela metade. Acomode do lado da carne na assadeira.
4. Leva ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 45 minutos ou até que a carne fique bem dourada e cozida.
5. Retire do forno e sirva em seguida.
6. Boa Refeição.

RENDIMENTO 6 P.

M. PREPARO 60 Min.

Pernil ao Molho Vinagrete

INGREDIENTES:

- 1 e 1/2 kg de Pernil
- 1 Colher (sopa) de Alecrim
- 1 Colher (sopa) de Tomilho
- 1 Xícara (chá) de Azeite de Oliva
- 1 Cálice de Vinho Branco
- 1 Pimentão Amarelo
- 1 Pimentão Verde
- 6 Tomates
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Disponha o pernil em um recipiente e o deixe marinando com o alecrim, o tomilho, o sal, a pimenta, o azeite de oliva e vinho por cerca de 24horas.
2. Depois, leve a carne ao forno pré-aquecido a 180ºC, por aproximadamente 80 minutos.
3. Aproveite o molho da cocção e ferva os pimentões e os tomates formando um vinagrete.
4. Coloque o molho de vinagrete por cima do pernil.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 6 P.

M. PREPARO 45 Min.

Filés de Alçatra ao Alho e Óleo

INGREDIENTES:

- 4 Filés de Alcatra (Aproximadamente 200g cada)
- 4 Dentes de Alho
- 1 Maço de Salsinha batida
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- 1 Colher (sopa) de Creme Vegetal
- Suco de Meio Limão
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Tempere os filés de alcatra com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
2. Em uma frigideira aquecida com o Creme Vegetal frite os bifes dos dois lados até que fiquem no ponto desejado.
3. Retire da frigideira e reserve.
4. Na mesma frigideira, coloque o azeite e doure o alho, acrescente a salsinha e o suco de limão e mexa bem. Tempere com um pouco de sal, se achar necessário.
5. Acomode os bifes em um prato e acrescente por cima o molho.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 30 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Filé de Peixe ao Molho de Alcaparras

INGREDIENTES:

- 4 Filés de Peixe (Aproximadamente 200g cada)
- 2 Colheres (sopa) de Alcaparras picadas
- Suco de 1 Limão
- 2 Colheres (sopa) de Creme vegetal
- Salsinha picada a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, tempere os filés de peixe com o suco de meio limão, sal e pimenta-do-reino e deixe marinar por 15 minutos.
2. Em uma frigideira aquecida em fogo baixo, derreta o Creme Vegetal e coloque os filés para grelhar até que fiquem bem dourados.
3. Retire os filés e reserve.
4. Coloque na frigideira a outra metade do suco de limão e as alcaparras, mexa bem.
5. Acomode os filés em um prato e coloque sobre ele o molho de alcaparras. Polvilhe com a salsinha.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO
4 P.

M. PREPARO
35 Min.

Filé de Peixe ao Creme de Abóbora

INGREDIENTES:

- 500g de Filé de Peixe
- 200 g de Abóbora cortada em cubos cozida e amassada
- 1 Cebola pequena cortada
- Meio Maço de Espinafre (só as folhas) cozido, escorrido e picado
- 1/2 Xícara (chá) de Maionese Caseira
- 3 Colheres (sopa) de Azeite
- 2 Colheres (sopa) de Suco de Limão
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela aquecida com 1 colher de azeite, doure a cebola, junte a abóbora, o espinafre e refogue por 2 minutos.
2. Acrescente a maionese e misture até ficar homogêneo. Reserve.
3. Coloque os filés de peixe, o sal e o suco de limão em um recipiente e deixe descansar por alguns minutos.
4. Em uma frigideira aquecida com o restante do azeite, frite os filés até dourar os dois lados por igual.
5. Disponha os filés em um prato e o creme ao lado.
6. Sirva em Seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 30 Min.

Bacalhau ao Leite de Coco

INGREDIENTES:

- 1Kg de Bacalhau dessalgado e desfiado
- 200ml de Leite de Coco caseiro
- 1 Cebola Grande Picada
- 2 Tomates Médios
- 2 Dentes de Alho amassados
- 1 Colher (sopa) de Coentro
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Retire a pele e as sementes do tomate. Pique os tomates e a cebola bem picadinhos.
2. Em uma panela aquecida com o azeite de oliva, refogue as cebolas até ficar bem dourada. Acrescente o tomate e o alho e deixe refogar por mais 2 minutos.
3. Acrescente o bacalhau já dessalgado, e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos. Coloque o leite de coco, misture bem e deixe cozinhar por mais 10 minutos.
4. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
5. Retire do fogo e sirva em seguida.
6. Boa Refeição.

RENDIMENTO 6 P.

M. PREPARO 40 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Atum ao Molho de Abacate

INGREDIENTES:

- 1 Xícara (chá) de Abacate em cubinhos
- 2 Colheres (sopa) de Cebola Roxa picada
- 2 Colheres (chá) de Azeite de Oliva
- 1 Colher (sopa) de Suco de Limão
- 2 Colheres (chá) de Salsa picada
- 4 Postas de Atum (250g cada)
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente misture o abacate, a cebola, o azeite de oliva, o suco de limão a salsa e leve a geladeira por aproximadamente 2 horas.
2. Tempere as postas de atum com o sal e a pimenta do reino a gosto.
3. Pincele um pouco de azeite de oliva e grelhe em uma grelha as postas dos dois lados até ficarem bem douradas.
4. Disponha as postas em um refratário e coloque o molho de abacate por cima.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 40 Min.

Filé de Robalo com Menta e Canela

INGREDIENTES:

- 4 Filés de Robalo com pele
- 3 Ramos de Menta fresca
- 1/2 Colher (café) de Canela em pó
- 2 Paus de Canela
- 1/2 Limão
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. No fundo de uma panela a vapor, esquente a água com a menta fresca e a canela em pó.
2. Tempere os filés com o sal e a pimenta do reino a gosto.
3. Disponha os filés de peixe na parte superior da panela a vapor e cozinhe por cerca de 10 minutos.
4. Disponha os filés de robalo em um prato, coloque algumas gotas de limão por cima e decore com folhas de menta fresca e canela.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 30 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Peixe ao Molho de Manga

INGREDIENTES:

- 6 Filés de Peixe
- 1 Manga Pequena em cubos
- 1 Cebola Pequena picada
- 1 Colher (sopa) de Açúcar Mascavo
- Suco de 1 Limão
- 4 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- 1/3 Xícara (chá) de Vinagre de Vinho
- 1 Talo de Salsão em Rodelas
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva refogue a cebola e o salsão até começar a murchar.
2. Acrescente a manga em cubos, o vinagre, o açúcar mascavo, o suco de limão e tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto. Deixe cozinhar por mais 3 minutos. Reserve.
3. Em outra frigideira com um pouco de azeite, grelhe os filés de peixe dos dois lados até dourar.
4. Coloque os filés em uma travessa e distribua o molho de manga por cima. 5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 6 P.

M. PREPARO 40 Min.

Peixe Grelhado com Legumes

INGREDIENTES:

- 4 Postas de Cação
- 2 Dentes de Alho picados
- 1 Pimentão Verde em tiras
- 1 Berinjela em tiras
- 1 Abobrinha italiana em tiras
- 4 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- 1 Colher (sopa) de manjericão picado
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Tempere as postas de cação com metade do alho, sal e pimenta-do-reino a gosto.
2. Corte o pimentão, a berinjela, e a abobrinha em tiras e coloque em um recipiente. Acrescente o restante do alho, um pouco de azeite, o manjericão, sal e pimenta-do-reino e misture bem.
3. Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva, coloque os legumes para grelhar por dois minutos. Retire da frigideira e reserve.
4. Coloque o peixe na mesma frigideira para grelhar por aproximadamente 3 minutos de cada lado ou até ficarem bem dourados.
5. Acomode os peixes e os legumes em um prato e sirva em seguida.
6. Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 35 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Camarão Grelhado com Ervas

INGREDIENTES:

- 12 Un. de Camarões grandes
- 1 Colher (chá) de Creme Vegetal
- 1 Dente de alho picado
- 1 Colher (chá) de Manjericão
- 1 Colher (chá) de Tomilho
- 1 Colher (chá) de Sálvia
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- 3 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Limpe os camarões e tempere com o sal e pimenta-do-reino a gosto.
2. Coloque os camarões em uma vasilha e coloque um pouco do azeite de oliva e deixe marinar por aproximadamente 10 minutos.
3. Em uma frigideira aquecida com o restante do azeite de oliva, grelhe os camarões dos dois lados até que fiquem bem dourados. Retire os camarões e reserve.
4. Na mesma frigideira, refogue o alho com o Creme Vegetal e adicione as ervas.
5. Coloque os camarões em um prato e coloque o molho com as ervas por cima.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO
4 P.

M. PREPARO
30 Min.

Salmão ao Molho de Mostarda

INGREDIENTES:

- 4 Filés (200g cada um) de Salmão sem pele
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de oliva
- 2 Colheres (sopa) de Cebola picada
- 1 Colher (sopa) de Mostarda Sem Glúten
- 1 Xícara de Creme de leite de Soja
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Coloque o salmão em uma tigela e tempere com sal e pimenta.
2. Em uma frigideira já quente, coloque um pouco de azeite e coloque os filés de salmão (Sempre coloque de dois em dois para que haja espaço para manusear os filés).
3. Grelhe bem os filés até ficarem bem douradinhos e retire da frigideira.
4. Na mesma frigideira, adicione um pouquinho de azeite (apenas a quantidade para dourar a cebola) e a cebola. Adicione o creme de leite de soja e a mostarda Sem Glúten e mexa bem por mais ou menos 2 minutos ou até criar mais consistência. Tempere com sal e pimenta a gosto.
5. Coloque os filés em um prato e acrescente o molho por cima.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 30 Min.

Salmão ao Molho de Tangerina

INGREDIENTES:

- 4 Filés de Salmão (Aproximadamente 200g Cada)
- 250ml de Suco Natural de Tangerina
- 1/2 Xícara (chá) de Vinho Branco
- 1 Colher (sobremesa) de Mel
- 1 Colher (sopa) de Creme Vegetal
- Suco de 1 Limão
- 1 Colher (sopa) de Tempere Verde
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Tempere os filés de salmão com o suco de limão, o sal e a pimenta-do-reino a gosto. Deixe marinar por 10 minutos.
2. Grelhe os filés dos dois lados em uma frigideira com Creme Vegetal até dourar. Reserve.
3. Adicione o vinho branco e deixe cozinhar até evaporar. Acrescente o mel, o suco de tangerina e deixe cozinhar por cerca de 6 minutos ou até engrossar. Acerte no sal se necessário.
4. Disponha os filés com o molho de tangerina em uma travessa. Polvilhe com o tempero verde.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 30 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Salmão grelhado com Ovo Pochê

INGREDIENTES:

- 2 Filés de Salmão (+/- 250g Cada)
- 2 Ovos
- 1 Fio de Vinagre branco
- 1 Colher (chá) de pasta de alho
- Tomilho seco a gosto
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Tempere os filés de salmão com a pasta de alho, o tomilho seco, o sal e a pimenta do reino a gosto.
2. Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva, grelhe os filés de salmão por cerca de 20 minutos ou até estarem bem cozidos. Reserve.
3. Para preparar os ovos pochê, forre uma xícara com filme plástico e disponha um pouco de azeite de oliva e um ovo. Tempere com sal, feche o filme plástico e repita o processo com o outro ovo.
4. Em uma panela com água fervente disponha os ovos e cozinhe durante 8 minutos ou até os ovos estarem sólidos. Disponha os filés de salmão em um prato e coloque um ovo em cima de cada filé. Boa Refeição.

RENDIMENTO 2 P.

M. PREPARO 30 Min.

Camarão na Mostarda

INGREDIENTES:

- 1Kg de Camarão limpo
- 1 Xícara (chá) de Mostar Djon sem glúten
- 3 Dentes de Alho
- 200g de Creme de Leite de soja
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- 1 Cebola picada
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva, refogue a cebola e o alho até dourar.
2. Acrescente o camarão, refogue até ficar rosado e cozido. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
3. Adicione o creme de leite e a mostarda. Deixe cozinhar por cerca de 5 minutos.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 35 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Moqueca de Palmito

INGREDIENTES:

- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- 2 Dentes de Alho amassados
- 1 Cebola média picada
- 1/4 Pimentões Verde, Amarelo e Vermelho picados
- 3 Tomates maduros, picados
- 500ml de leite de coco
- 4 Colheres (sopa) de Azeite de Dendê
- 250ml de Molho de Tomate
- 300g de Palmito em rodelas
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela grande, refogue no azeite o alho e a cebola em fogo médio.
2. Adicione os pimentões, os tomates e o tempero baiano e refogue mais um pouco.
3. Acescrente o leite de coco aos poucos, o azeite de dendê e o molho de tomate.
4. Deixe ferver em fogo baixo, por aproximadamente 8 a 10 minutos, sempre mexendo.
5. Por último acrescente o palmito drenado em rodelas.
6. Misture bem e acerte o sal e os temperos se necessário.
7. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 30 Min.

Molho Branco (Bechamel)

INGREDIENTES:

- 1 Xícara (chá) de Castanhas de Caju cruas hidratadas na água por 4 horas.
- 1 Xícara (chá) de Água
- 3 Colheres (sopa) de Cebola picadinha
- 1 Dente de Alho
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. No liquidificador, bata bem as castanhas com a água
2. Refogue a cebola e o alho em uma panela com o azeite de oliva.
3. Acrescente a mistura de castanhas na panela e deixe engrossar.
4. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 1 P.

M. PREPARO 30 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Aspargos Enrolados com Bacon

INGREDIENTES:

- 12 Aspargos verdes Frescos
- 12 Fatias de Bacon
- Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Higienize os aspargos e retire a parte fibrosa.
2. Enrole o Bacon em cada um dos aspargos.
3. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva disponha os aspargos enrolados e tampe.
4. Vire os aspargos depois de 7 minutos e deixe cozinhar por mais 7 minutos. Deixe no fogo até que o bacon fique bem dourado.
5. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO
3 P.

M. PREPARO
20 Min.

Abobrinha Recheada com Ervilha

INGREDIENTES:

- 3 Abobrinhas italianas
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Ervilhas
- 2 Colheres (sopa) de Creme de Leite de Soja
- 4 Dentes de Alho picados
- 2 Colheres (sopa) de Tempero Verde
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Higienize bem as abobrinhas e corte-as no sentido do comprimento. Com o auxílio de uma colher raspe a polpa e reserve.
2. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, refogue o alho, quando dourar acrescente o miolo da abobrinha e as ervilhas, mexa bem. Espere a polpa da abobrinha fica macia, acrescente o creme de leite e o tempero verde.
3. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto. Recheie as abobrinhas com a mistura de ervilha e destribua em um refratário. Cubra com papel alumínio e leve para assar no forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 25 minutos ou até ficarem bem macias e douradas. Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 30 Min.

Abobrinha Recheada com Tofu

INGREDIENTES:

- 2 Abobrinhas Italianas
- 2 Xícaras (chá) de Tofu amassado
- 1 Tomate picado em cubinhos
- 1 Colher (sobremesa) de Azeite de Oliva
- Folhas de hortelã a gosto
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Higienize as abobrinhas e corte-as ao meio no sentido do comprimento. Coloque-as em um recipiente com água e sal para marinar.
2. Com o auxílio de uma colher retire a metade da polpa da abobrinha. Reserve metade da polpa.
3. Em um recipiente misture a polpa junto com o tofu amassado, o azeite de oliva, o tomate, as folhas de hortelãs e tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
4. Disponha a mistura dentro das abobrinhas e coloque-as em um refratário. Leve para o forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos ou até as abobrinhas ficarem macias.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 40 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Almôndega de Castanha do Pará e Linhaça

INGREDIENTES:

- 1 Xícara (chá) de Cheiro Verde
- 1 Xícara (chá) de Castanha do Pará
- 1 Xícara (chá) de Linhaça triturada
- 2 Dentes de Alho moído
- 3 Colheres (sopa) de Azeite 0liva
- 1 Xícara (chá) de Tomate picado
- 1 Xícara (chá) Cebola picada
- 2 Xícaras (chá) de Amaranto
- 1/2 Xícara (chá) de Farinha de Arroz
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Deixe o amaranto de molho de um dia para o outro.
2. Em um recipiente misture bem a linhaça, o tomate, o azeite, a cebola, a castanha do Pará, a farinha de arroz o cheiro verde, o amaranto e o alho.
2. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
4. Pegue um pouco dessa mistura e faça bolinhos, passe farinha de arroz nas mãos para não grudar, e molde os bolinhos.
5. Disponha as almôndegas em uma assadeira e leve para assar no forno préaquecido por aproximadamente 15 minutos.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 40 Min.

Bolinho Assado de Batata e Cenoura

INGREDIENTES:

- 3 Batatas grandes cozidas
- 6 Cenouras pequenas cozidas
- 1 Cebola picada
- 2 Colheres (sopa) de Óleo Vegetal
- 2 Colheres (sopa) de Salsinha picada
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma frigideira aquecida com óleo, frite a cebola picada, temperando com um pouco de sal. Reserve.
2. Amasse as batatas e as cenouras grosseiramente com um garfo, deixando alguns pedaços.
3. Adicione a cebola frita, tempere com sal e pimenta do reino.
4. Modele os bolinhos em formato de croquete e leve para uma forma previamente untada com óleo.
5. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos ou até dourar.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 45 Min.

Bolinho de Espinafre Assado

INGREDIENTES:

- 2 Maços de Espinafre
- 1 Cebola Média picada
- 2 Ovos
- 1 Dente de Alho amassado
- Salsinha a gosto
- 1 Colher (sopa) de Óleo de Coco
- Farinha de Arroz até dar o Ponto
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Lave bem os maços de espinafre, e deixe de molho por alguns minutos em água quente.
2. Escorra o espinafre e pique bem picadinho.
3. Em um recipiente, junte o espinafre, os ovos, o alho, a salsinha, o sal, o óleo de coco e a pimenta-de-reino e misture bem.
4. Acrescente a farinha de arroz aos poucos até você obter uma massa firme. Com o auxílio de duas colheres molde os bolinhos de espinafre e coloque em uma forma untada.
5. Leve para o forno pré-aquecido a 160°C até os bolinhos estarem bem dourados.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 40 Min.

Bolinho de Mandioca e Espinafre

INGREDIENTES:

- 1 Maço de folhas de Espinafre
- 2 Xícaras (chá) cheias de Mandioca cozida e amassada
- 1 Colher (sopa) de Azeite
- 1/2 Cabeça de Alho amassada
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Lave o espinafre, coloque em água fervente por 5 minutos e escorra toda a água. Esprema o espinafre para que a água seja removida totalmente.
2. Em seguida, refogue o espinafre no azeite, alho e sal.
3. Acrescente a mandioca amassada ao espinafre refogado, misture bem.
4. Modele bolinhas e achate-as para ficar com um formato de biscoito.
5. Em uma frigideira antiaderente aquecida com um fio de azeite, frite a massa achatada até dourá-las.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 44 P.

M. PREPARO 40 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Pimentão Recheado com Carne Moída

INGREDIENTES:

- 1 Pimentão verde
- 1 Pimentão amarelo
- 1 Pimentão vermelho
- 1 Colher (sopa) de azeite
- 250g de Carne Moída
- 1 Cebola média ralada
- 2 Colheres (sopa) de salsinha picada
- 2 Claras cozidas
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Depois de bem lavados, retire a tampa dos pimentões, de forma a poder tampá-los novamente. Retire todas as sementes e reserve.
2. Em uma panela antiaderente, refogue a carne. Assim que estiver bem sequinha, acrescente a cebola, tempere com sal e refogue mexendo sempre.
3. Junte a salsinha e desligue o fogo. Reserve. Cozinhe os ovos, corte-os em metades e retire as gemas.
4. Recheie metade do pimentão com carne, coloque as claras e complete o restante com mais carne. Aperte bem para não sobrar espaço.
5. Coloque a tampa e prenda com ajuda dos palitos. Leve para assar em uma assadeira antiaderente no forno pré-aquecido (200°C) por aproximadamente 20 minutos. Sirva a seguir e Boa Refeição.

RENDIMENTO
3 P.

M. PREPARO
40 Min.

Bolinhos de Carne Moída

INGREDIENTES:

- 500g de Carne Moída
- 1/2 Xícara (chá) de Amido de Milho
- 1/2 Cebola Picada
- 1/2 Pimentão Vermelho Picado
- 1 Dente de Alho Bem picado
- 2 Colheres (sopa) de Cebolinh
- 2 Colheres (sopa) de Salsinha
- Suco de 1/2 Limão
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente coloque a carne moída e misture o suco de limão, o azeite de oliva.
2. Acrescente a cebola picada, o alho picado, o pimentão picado, a salsinha, a cebolinha e misture bem. Por último adicione o amido de milho até obter uma mistura firme.
3. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
4. Modele bolinhas e distribua em uma forma untada com um pouco de azeite. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 25 minutos ou até a carne estar totalmente assada.
5. Retire do forno e sirva em seguida.
6. Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 40 Min.

Barca de Abacate com Camarão

INGREDIENTES:

- 2 ovos cozidos
- 200g de Camarões pequenos e limpos
- 2 Abacates maduros
- 1 Colher (sopa) de Manteiga Vegetal
- Alface a gosto
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- 1 Colher (sopa) de Suco de Limão
- Sal e Pimento-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela aquecida com manteiga refogue os camarões por cerca de 5 minutos. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
2. Corte os abacates na metade, retire o caroço e separe o abacate da casca com cuidado. Reserve a casca e pique o abacate em cubos.
3. Pique os ovos cozidos e misture com o abacate, os camarões e a alface picada. Acrescente azeite de oliva e suco de limão e misture bem.
4. Disponha a mistura nos barcas feitos com a casca do abacate.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 30 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Farofa de Abobrinha com Linhaça

INGREDIENTES:

- 1 Xícara (chá) de Abobrinha ralada no ralo grosso
- 1/2 Xícara (chá) de Farinha de Linhaça
- 1/2 Xícara (chá) de Cebola picada em cubos
- 1 Colher (sopa) de Azeite para refogar
- Sal e Pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela aquecida com azeite, refogue a cebola até dourar bem.
2. Acrescente a abobrinha, refogando até soltar água e começar a secar.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Adicione a farinha de linhaça aos poucos e misturando delicadamente para não embolar.
5. Retire do fogo e deixe esfriar.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 30 Min.

Dip de Berinjela

INGREDIENTES:

- 1 Berinjela grande em cubos
- 3 Tomates médios em cubos
- 1 Cebola grande em cubos
- 1 Colher (chá) de Folha de Tomilho
- 1/2 Colher (chá) de Casca de Limão ralada
- 1/3 Xícara (chá) de Uva-passa
- 2 Dentes de Alho picados
- 1/4 Xícara (chá) de Azeite
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto
- Ramos de Tomilho para decorar

MODO DE PREPARO:

1. Coloque em uma panela todos os ingredientes e leve ao fogo baixo, com a panela sempre tampada.
2. Mexa de vez em quando, por 20 minutos ou até a berinjela ficar bem macia.
3. Transfira o refogado para um processador e pulse até obter uma pasta.
4. Espere esfriar e decore com os ramos de tomilho. Você pode usar como recheio em um pão caseiro.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 25 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Couve-flor assada com Molho de Tahine

INGREDIENTES:

- 1 Maço de Couve-flor
- 2 Colheres (sopa) de Tahine
- 4 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- 2 Dentes de Alho picados
- 2 Colheres (sopa) de Salsinha
- 2 Colheres (sopa) de Suco de Limão
- 3 Colheres (sopa) de Água
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Pique a couve-flor em pedaços pequenos e cozinhe no vapor por 5 a 10 minutos, até ficar “al dente”.
2. Tempere com 2 colheres de azeite e uma pitada de sal e pimenta-do-reino. Leve para assar no forno pré-aquecido a 160°C, deixando dourar levemente dos dois lados.
3. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva acrescente o alho e deixe fritar levemente. Dissolva o tahine na água e acrescente à panela, junto com a salsinha e o suco de limão. Misture e deixe aquecer por cerca de 4 minutos.
4. Coloque a couve-flor em uma travessa e espalhe o molho por cima.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 30 Min.

Alho assado com orégano e alecrim

INGREDIENTES:

- 5 Cabeças de Alho
- 1 Colher (chá) de Orégano
- 1 Colher (chá) de Alecrim
- Azeite de Oliva a gosto
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Corte a parte superior das cabeças de alho.
2. Tempere com o orégano, o alecrim, o sal e a pimenta do reino a gosto.
3. Disponha as cabeças de alho em um refratário e regue com azeite de oliva por cima.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 45 minutos.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 30 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Couve Refogada com Bacon

INGREDIENTES:

- 200g de Couve-Manteiga
- 1/2 Cebola Picadinha
- 1 Dente de Alho
- 50g de Bacon magro (opcional)
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Higienize muito bem a couve sobre água corrente. Retire os talos das folhas e empilhe uma em cima da outra.
2. Enrole as folhas apertando bem e corte em fatias bem fininhas.
3. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, refogue o bacon e a cebola até que fiquem bem douradinhos. Adicione o alho e refogue por mais 1 minuto.
4. Em seguida, acrescente a couve picada na frigideira e refogue por mais 3 minutos ou até que a couve comece a murchar.
5. Tempere com o sal a gosto e mexa bem.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO
2 P.

M. PREPARO
20 Min.

Acelgas com Alho e Gengibre

INGREDIENTES:

- 6 Acelgas Chinesas
- 6 Dentes de Alho picados
- 1 Colher (chá) de Gengibre, descascado e picado
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva refogue o alho e o gengibre por cerca de 2 minutos.
2. Acrescente a acelga. Cubra e deixe cozinhar por aproximadamente 7 minutos.
3. Tempere com o sal e a pimenta-do-reno a gosto e misture bem.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 6 P.

M. PREPARO 30 Min.

Purê de Batata com Leite de Coco

INGREDIENTES:

- 4 Batatas Médias
- 1 Cebola Pequena picada
- 1 Dente de Alho picado
- 1/2 Xícara (chá) de Leite de Coco
- 1 e 1/2 Colher (copa) de Creme Vegetal
- 1/2 Xícara (chá) de Água
- Tempero Verde a gosto
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Descasque as batatas e coloque e uma panela com água suficiente para cobri-las. Leve ao fogo e deixe cozinhar até que as batatas estejam bem cozinhas.
2. Após as batatas estarem cozidas retira a água e com a ajuda de um garfo esmagueas bem. Reserve.
3. Em uma panela com o creme vegetal refogue a cebola picada e o alho picado. Acrescente as batatas esmagadas, e o Leite de coco diluido na água. Leve ao fogo e mexa até que o purê comece a desgrudar do fundo da panela. Tempere com o sal, a pimenta-do-reino e o tempero verde a gosto e misture bem.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 25 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Purê de Berinjela

INGREDIENTES:

- 5 Berinjelas
- 5 Batatas pequenas
- 5 Dentes de Alho descascados
- 1 Ramo grande de Alecrim
- 1 Pitada de Cominho
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Coloque as berinjelas e o alho em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 45 minutos ou até estarem murchas.
2. Pique as batatas e leve para cozinhar em água com sal.
3. Retire a berinjela do forno e abra ao meio. Com um garfo, retire o miolo da berinjela e deixe apenas as cascas. Em um processador, coloque as batatas cozidas, o miolo das berinjelas, o alho, o cominho, o alecrim, o azeite de oliva, sal e pimenta-do-reino a gosto.
4. Bata tudo até obter a consistência de purê. Distribua a mistura em um recipiente.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 25 Min.

Purê de Chuchu

INGREDIENTES:

- 3 Chuchus médios
- 1 Talo de Alho-poró picado
- 1 Dente de Alho picadinho
- 3 Tomates
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva, refogue o alho-poró e o dente de alho. Acrescente o chuchu picado (sem a casca).
2. Bata os tomates no liquidificador e acrescente sal e a pimenta-do-reino a gosto.
3. Junte o tomate batido ao chuchu e deixe cozinhar até que esteja mole.
4. Desligue o fogo, deixe esfriar um pouquinho e bata no liquidificador.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 25 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Purê de Grão-de-bico

INGREDIENTES:

- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Grão-de-bico
- 200g de Creme de Leite de Soja
- 2 Colheres (sopa) de Cebola ralada
- 2 Colheres (sopa) de Creme Vegetal
- 1 Colher (chá) de Sal

MODO DE PREPARO:

1. Lave o grão-de-bico e coloque-o em uma panela de pressão com 1 litro de água.
2. Tampe e cozinhe por 50 minutos ou até o grão-de-bico ficar macio. Retire do fogo, tire a pressão da panela e abra.
3. Escorra a água, bata o grão-de-bico no liquidificador com o creme de leite de soja e passe por uma peneira, aparando em uma tigela.
4. Em uma panela refogue a cebola no creme vegetal. Acrescente o creme de grãode-bico e o sal.
5. Cozinhe, sem parar de mexer, por 2 minutos.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 30 Min.

Nhoque de Inhame

INGREDIENTES:

- 260g de Inhame
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- 1/2 Colher (chá) de Sal
- 1/2 xícara (chá) de Farinha de Arroz

MODO DE PREPARO:

1. Higienize os inhames, faça furos com um garfo e leve ao forno a 200Cº até os inhames amolecerem. Reserve e espere esfriar para retirar a casca. Em um recipiente mistura o inhame, o sal e o azeite de oliva. Amasse bem.
2. Acrescente a farinha de arroz a colheradas, uma colher de sopa por vez. Vá amassando e acrescentando mais farinha até obter uma massa homogênea. Polvilhe um pouco de farinha na bancada, divida porções da massa, faça rolinhos e corte em pedaços. Ferva água em uma panela, coloque um pouco de sal na água. Coloque os nhoques na água fervente e cozinhe até que eles subam a superfície. Retire com uma escumadeira. Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 40 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Cebola Recheada

INGREDIENTES:

- 4 Cebolas Grandes
- 350g de Carne Moída Magra
- 1 Dente de Alho picado
- 1 Pimentão Verde picado
- 1 Pimentão Amarelo picado
- 100g de Creme de Leite de Soja
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Coloque uma panela com água e sal em fogo alto para ferver. Quando a água estiver fervendo, coloque as cebolas descascadas na panela e deixe cozinha por cerca de 20 minutos.
2. Escorra a água e deixe as cebolas esfriarem. Retire o miolo das cebolas, tomando cuidado para não furar a parte de baixo. Reserve.
3. Pique o miolo da cebola e leve para refogar em uma frigideira com azeite de oliva junto com o alho até dourar. Acrescente a carne moída e deixe refogar por cerca de 10 minutos.
4. Junte os pimentões, a salsinha e o creme de leite e mexa bem, tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto. Recheie as cebolas com a carne moída e acomode em uma forma, untada com um pouco de azeite de oliva. Leve ao forno pré-aquecido a 160ºC por 20 minutos. Boa Refeição.

RENDIMENTO	M. PREPARO
4 P.	40 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Cebola Caramelizada

INGREDIENTES:

- 2 Cebolas Roxas fatiadas bem finas e uniformes
- 2 Colheres (sopa) de Açúcar Mascavo
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- 1 Pitadinha de Sal
- 1/4 Xícara (chá) de Vinagre Balsâmico

MODO DE PREPARO:

1. Em uma frigideira refogue as cebolas no azeite.
2. Quando estiverem molinhas e translúcidas coloque o açúcar, o sal e o vinagre balsâmico.
3. Diminua o fogo e deixe dourar bem, mexendo de vez em quando. O ponto é quando estiver em textura de compota.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 25 Min.

Enroladinho de Couve com Atum

INGREDIENTES:

- 4 Folhas de Couve
- 1 Lata de Atum ralado
- 2 Colheres (sopa) de Maionese Caseira
- 1 Colher (chá) de Cebolinha Verde picada
- 1 Colher (chá) de Cebolinha Roxa picada
- 1 Colher (chá) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Corte fora os talos da couve, deixando a folha mais lisa. Em uma panela quente com água e sal cozinhe cada folha de couve por 30 segundos para amolecer um pouco.
2. Retire e coloque imediatamente em uma tigela com água gelada. Seque muito bem cada folha com papel toalha.
3. Para o recheio: Abra a lata de atum e escorra o líquido. Em uma tigela misture o atum, a maionese, a cebola, a cebolinha, o azeite e tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Pegue cada folha de couve, coloque uma porção de recheio e enrole como um rocambole, dobrando as laterais antes do último giro para dar acabamento. Boa Refeição.

RENDIMENTO 2 P.

M. PREPARO 30 Min.

Legumes ao Creme de Leite de Soja

INGREDIENTES:

- 1 Abobrinha Média
- 7 Buquês de Couve-Flor
- 2 Cenouras Médias
- 200g de Creme de Leite de Soja
- 3 Colheres (sopa) de Tempero Verde Picado
- 1 Colher (sopa) de Suco de Limão
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Retire a casca das cenouras e corte-as em rodelas. Corte a abobrinhas em cubos e reserve.
2. Em uma panela com água e um pouco de sal cozinha os buquês de couve-flor e a cenoura até que estejam macias. Escorra e reserve.
3. Em uma frigideira refogue as abobrinhas até que estajam cozidas. Acrescente a cenoura cozida e os buquês de couve-flor cozidos e junte o creme de leite de soja e o suco de limão.
4. Misture bem e tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
5. Retire do fogo e polvilhe com o tempero verde por cima.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 25 Min.

Berinjela Recheada com Frango

INGREDIENTES:

- 2 Berinjelas Grandes
- 350g de Peito de Frango desfiado
- 1 Cebola pequena picada
- 1 Pimentão Vermelho picado
- 1 Tomate Pequeno picado
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Higienize a berinjela com água e corte-a ao meio. Com a ajuda de uma faca, retire o miolo e pique-o. Reserve.
2. Em uma panela aquecida com o azeite de oliva, refogue o frango já desfiado até ficar bem dourado. Acrescente o miolo da berinjela, o tomate, a cebola, o pimentão e tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
3. Deixe cozinhar por cerca de 5 minutos. Recheie as berinjelas com o frango, polvilhe salsinha por cima e acomode-as em uma forma untada com um pouco de azeite de oliva.
5. Leve para o forno pré-aquecido a 160°C por cerca de 20 minutos ou até as berinjelas estarem bem macias. Boa Refeição

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 30 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Wrap de Alface recheado com Frango

INGREDIENTES:

- 3 Filés médios de Peito de frango
- 4 Folhas de Alface crespa
- 1/2 Cenoura cortada em tiras
- 1/2 Cebola picadinha
- Azeite de Oliva para refogar
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Pique a cenoura em tiras e a cebola em cubinhos e reserve.
2. Enquanto prepara os filés, coloque a cenoura para cozinhar em uma panela com água e sal até que fique al dente. Depois que ficarem prontas, reserve. Tempere os filés de peito de frango com o sal e a pimenta-do-reino a gosto. Corte os filés em cubinhos.
3. Em uma frigideira com o azeite de oliva, grelhe os cubinhos de frango até ficarem cozidos e bem douradinhos. Adicione a cebola e refogue por mais ou menos 3 minutos.
4. Após o recheio esfriar, coloque as folhas de alface em uma travessa ou prato e recheie com o frango. Enrole as folhas e sirva em seguida.
5. Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 30 Min.

Vagens Salteadas com Cogumelo

INGREDIENTES:

- 450g de Vagens Frescas
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Cogumelos Fatiados
- 1/2 Xícara (chá) de Água
- 1/2 Colher (chá) de Sal Marinho
- 3 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- 1/2 Cebola Média Fatiada
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Limpe as vagens retirando as extremidades. Coloque as vagens em um frigideira em fogo médio e acrescente a água e o sal marinho.
2. Tampe a frigideira e Deixe as vagens cozinharem até que fiquem al dente. Depois de estarem prontas escorra a água e reserve.
3. Na mesma frigideira, coloque o azeite de oliva e refogue a cebola e os cogumelos por aproximadamente 5 minutos.
4. Acrescente as vagens e cozinhe por mais 5 minutos.
5. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 30 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Salada Asian Slaw

INGREDIENTES:

- 1 Cenoura ralada
- 1/2 Xícara (chá) de Cebola branca ralada
- 50g de Repolho roxo ralado
- 50g de Repolho branco ralado
- 1 Colher (sopa) de Suco de Limão
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- 1 Colher (sopa) de Vinagre de Maçã
- Sal e Pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Misture o suco de limão, o vinagre e o sal e reserve.
2. Coloque os legumes ralados em uma vasilha e adicione a mistura liquida e mexa bem.
3. Polvilhe com a pimenta por cima da salada e coloque um fio de azeite de oliva.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO
2 P.

M. PREPARO
15 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Salada Primavera

INGREDIENTES:

- 1 Maço de Alface lisa
- 1 Maço de Agrião
- 2 Tomates em tiras
- 2 Ovos cozidos
- 1 Pepino em tiras
- 1 Chuchu em tiras
- Azeite de Oliva e Vinagre a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Descasque o chuchu, corte-o ao meio, retire o miolo e cozinhe-o em água até ficar macio. Retire do fogo e deixe esfriar. Cozinhe os ovos e pique-os em 4.
2. Corte grosseiramente a alface e o agrião. Pique os tomates em cubos e os pepinos em tiras.
3. Disponha os ingredientes em um recipiente e tempere com o sal a gosto.
4. Regue com o azeite de oliva e o vinagre a gosto.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 15 Min.

Salada de Ovos

INGREDIENTES:

- 5 ovos cozidos
- 3 Tomates Médios
- 1 Pepino Médio
- 1 Colher (chá) de Mostarda sem Glúten
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- 1 Colher (sopa) de Cebolinha
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal Vinagre de Maçã a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela com água coloque os ovos para cozinhar. Depois de estarem cozidos, retire da água e deixe esfriar. Quando já estiverem frios, retire a casca e corte os ovos ao meio. Reserve.
2. Corte os tomates e o pepino em rodelas finas.
3. Acomode os ovos em uma saladeira e acrescente por cima os tomates e o pepino.
4. Em uma tigela coloque o vinagre, o sal, o azeite de oliva e a mostarda. Misture bem e coloque por cima da salada.
5. Polvilhe por cima da salada a cebolinha e a salsinha. Leve para a geladeira e deixe tomar gosto por cerca de 20 minutos. Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 25 Min.

Salada de Romã com Cenoura

INGREDIENTES:

- 4 Folhas de Alface Crespa
- 1/2 Xícara (chá) de Cenoura ralada
- 4 Colheres (sopa) de Bagos de Romã
- 3 Colheres (sopa) de Amêndoas
- 2 Colheres (sopa) de Requeijão de Soja
- 1 Colher (chá) de Azeite de Oliva
- Folhas de Espinafre a gosto
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Higienize muito bem as folhas de alface e os espinafres e corte em pedaços.
2. Coloque a alface e o espinafre em um recipiente, junte a cenoura ralada e tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
3. Acrescente as amêndoas, a romã e o requeijão e misture levemente.
4. Regue com um pouco de azeite de oliva por cima.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 20 Min.

Salada de Rúcula com Morango

INGREDIENTES:

- 12 Morangos Cortados ao Meio
- 1/2 Maço de Rúcula
- 2 Tomates Pequenos Cortados em Cubos
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Vinagre de Maçã a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Pique o maço de rúcula com as mãos e disponha em uma saladeira.
2. Acrescente os morangos cortados ao meio e os tomates.
3. Adicione o azeite de oliva e misture bem.
4. Tempere com o sal e o vinagre a gosto.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 15 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Salada de Melancia com Tomate

INGREDIENTES:

- 2 Xícaras (chá) de Melancia picada sem sementes
- 3 Xícaras (chá) de Tomates picados
- 2 Xícaras (chá) de Agrião picado
- 1 Colher (sopa) de Linhaça
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Vinagre de Maçã a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma tigela, misture a melancia com o tomate.
2. Adicione o agrião e tempere com o azeite de oliva, o vinagre e o sal.
3. Polvilhe com a linhaça e sirva em seguida.
4. Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 20 Min.

Salada de Rúcula e Abacate

INGREDIENTES:

- 5 Xícaras (chá) de Folhas de Rúcula
- 1 Abacate Médio cortado em fatias
- 1 Xícara (chá) de Tomates cerejas cortados ao meio
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- 2 Colheres (sopa) de Vinagre de Maçã
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

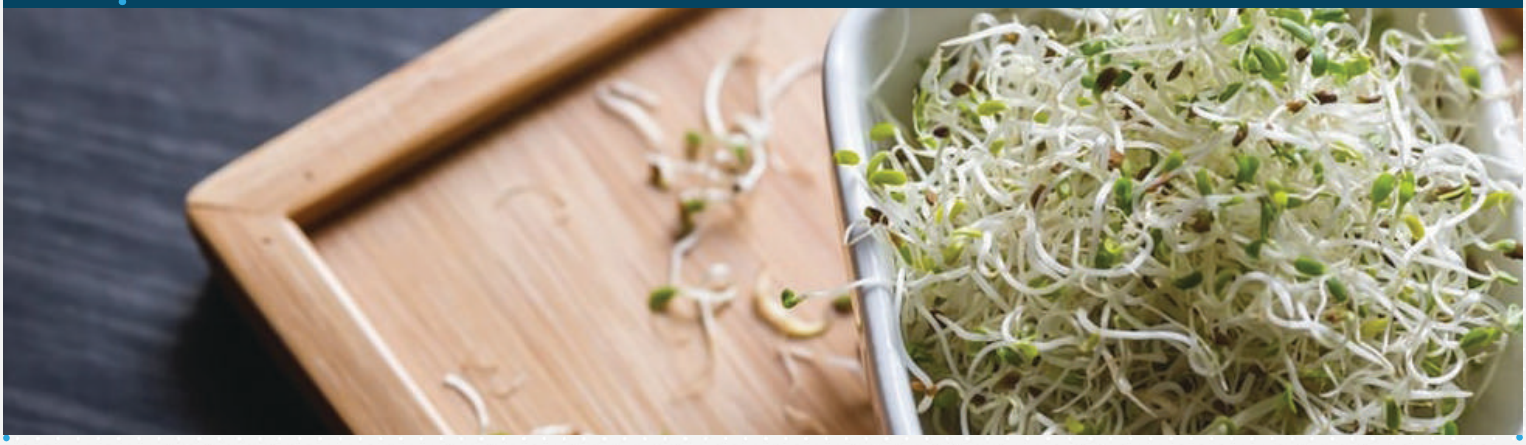
1. Em uma travessa, misture as folhas de rúcula e os tomates cereja cortados ao meio.
2. Tempere com o sal a gosto.
3. Regue com o azeite de oliva e o vinagre de maçã por cima. Misture bem.
4. Acrescente as fatias de abacate, misture com cuidado para o abacate não se desmanchar.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 20 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Salada de Broto de Alfafa

INGREDIENTES:

- 8 Folhas de Alface lisa
- 250g de Brotos de Alfafa
- 1 Pepino grande em cubos
- 3 Talos de Aipo picados
- 4 Colheres (sopa) de Semente de Linhaça Triturada
- 1 Colher (sopa) Azeite de Oliva
- 2 Colheres (sopa) de Vinagre
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma vasilha distribua as folhas de alface picadas.
2. Adicione e misture o aipo, o pepino e o broto de alfafa já lavado junto a alface.
3. Polvilhe a linhaça triturada por cima e regue com o vinagre e o azeite de oliva.
4. Misture bem e sirva em seguida.
5. Boa Refeição.

RENDIMENTO
4 P.

M. PREPARO
10 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Ceviche de Manga

INGREDIENTES:

- 2 Mangas grandes maduras, cortadas em cubos
- 1 Cebola Roxa grande, cortada em fatias finas
- 1 Pimenta-dedo-de-moça, sem sementes picada
- Folhas de 2 Ramos de Coentro, finamente picadas
- Suco de 3 Limões
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Disponha a cebola em uma tigela com água gelada por cerca de 10 minutos e reserve.
2. Em outro recipiente, disponha as mangas em cubos e acrescente metade do suco de limão e o sal.
3. Escorra a água da cebola e adicione juntamente com a pimenta e as folhas de coentro.
4. Misture tudo delicadamente e, em seguida, deixe na geladeira por alguns minutos para marinar.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 25 Min.

Hambúrguer de Arroz e Cenoura

INGREDIENTES:

- 2 Xícaras (chá) de Arroz cozido
- 1 Xícara (chá) de Cenoura ralada bem fina
- 1 Cebola pequena
- 1/4 Xícara (chá) de Salsinha picada
- 1 Colher (sopa) de Orégano
- 1/4 de Xícara (chá) de Farinha de Grão de Bico
- Óleo vegetal para untar a assadeira
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipinte misture todos os ingredientes e por último a farinha de grão de bico.
2. Misture bem até obter uma mistura homogênea e que não grude mais nas mãos.
3. Molde os hambúrgueres e distribua em uma assadeira untada com óleo.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos (na metade do processo vire os hambúrgueres do outro lado).
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 30 Min.

Hambúrgueres ao Molho de Tomate

INGREDIENTES:

- 500g de Carne Moída magra
- 1 Cebola Pequena
- 2 Xícaras (chá) de Molho de Tomate Caseiro
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Tempere a carne com uma colher de azeite de oliva, o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
2. Modele os bifes do tamanho desejado e leve para grelhar dos dois lados até dourar em uma frigideira antiaderente.
3. Coloque os hambúrgueres em um prato e reserve.
4. Corte a cebola em rodelas bem finas. Na mesma frigideira adicione uma colher de azeite e refogue a cebola até que fique douradas. Acrescente o molho de tomate e tempere a gosto.
5. Coloque o molho por cima dos hambúrgueres e sirva em seguida.
6. Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 30 Min.

Salada de Sardinha com Tomate e Cebola

INGREDIENTES:

- 1 Lata de Sardinha em Óleo (125g)
- 1 Cebola pequena em tiras
- 1 Tomate pequeno sem sementes cortado em tiras
- 2 Colheres (sopa) de Azeitonas Verdes cortadas em rodelas
- 1 Colher (sopa) de Salsinha picada
- 1 Colher (chá) de Orégano seco
- 1 Alface Americana pequena
- Vinagre a gosto
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Retire as espinhas da sardinha em óleo, corte em pedaços menores e reserve junto ao óleo.
2. Em um recipiente coloque a cebola, o tomate, as azeitonas, a salsinha, o orégano, o sal, a pimenta do reino, o vinagre e a sardinha reservada com o óleo e misture delicadamente.
3. Cubra e leve à geladeira por 30 minutos.
4. Em uma travessa, disponha a alface e distribua a mistura de sardinha reservada da geladeira.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 20 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Torta de Abobrinha

INGREDIENTES:

- 1 Abobrinha média cortada em cubos pequenos
- 3 Tomates em cubos pequenos
- 1 Cebola média picadinha
- 1 Xícara (chá) de Farinha de Arroz
- 1/4 Xícara (chá) de Água
- 3 Colheres (sopa) de Azeite
- 1 Colher (chá) de Fermento Químico
- 1/2 Xícara (chá) de Azeitonas
- Sal e Cheiro Verde a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Refogue a cebola e acrescente o tomate, a abobrinha, as azeitonas e o cheiro verde.
2. Desligue o fogo e acrescente a farinha, o azeite, a água e o fermento. Misture até obter uma mistura pastosa.
3. Unte uma forma com azeite e farinha de arroz e distribua a mistura.
4. Leve para o forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos ou até a torta estar bem dourada.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 40 Min.

Torta de Grão-de-bico

INGREDIENTES:

- 2 Xícaras (chá) de Grão-de-bico cozido e escorrido
- 1 Cenoura média ralada
- 1 Cebola média ralada
- 1 Colher (sobremesa) de Creme Vegetal
- 1 Colher (sopa) de Azeite
- 2 Colheres (sopa) de Salsinha picada
- 2 Colheres (sopa) de Cebolinha picada

MODO DE PREPARO:

1. No liquidificador, bata o grão-de-bico até obter uma pasta homogênea.
2. Distribua o grão-de-bico em uma tigela e misture o creme vegetal. Reserve.
3. Em uma panela aquecida com azeite, refogue a cebola e a cenoura. Adicione a cebolinha e a salsa.
4. Em uma forma previamente untada com creme vegetal, coloque uma camada da pasta de grão-de-bico e em seguida uma camada do refogado. Cubra com mais uma camada da pasta de grão-de-bico. Coloque um pouco de creme vegetal salpicado.
5. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos. Deixe esfriar para desenformar. Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 50 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Tomate recheado com Frango cremoso

INGREDIENTES:

- 6 Tomates grandes (Maduros e firmes)
- 350g de Peito de frango cozido desfiado
- 3 Colheres (sopa) Creme de leite de Soja
- 1 Cebola pequena picada
- 2 Colheres (chá) de Azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Higienize os tomates.
2. Corte uma tampa em cima, retire todas as sementes sem perfurar a base e reserve virados para baixo sobre uma tolha de papel.
3. Em uma frigideira doure a cebola com o azeite de oliva.
4. Em seguida, junte o frango desfiado e o creme de leite e misture bem.
5. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
6. Preencha os tomates com a mistura.
7. Coloque-os em uma assadeira levemente untada de azeite.
8. Leve ao forno pré-aquecido (180°C) por aproximadamente 10 minutos.
9. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO
6 P.

M. PREPARO
40 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Tofu à Parmegiana

INGREDIENTES:

- 250g de Tofu cortado em 4 cubos
- 1 Limão
- Folhas de Louro
- Farinha de Rosca com Ervas
- 2 Colheres (sopa) de Amido de Milho diluído em 4 Colheres (sopa) de Água
- Molho de Tomate a gosto
- Salsinha a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Molho Shoyu a gosto sem glúten

MODO DE PREPARO:

1. Deixe o tofu já cortado de molho com o limão, o louro, a pimenta e o molho shoyu de um dia para o outro.
2. Passado o tempo, escorra o tofu e passe-o no amido de milho diluído e, em seguida, empanando na farinha de rosca.
3. Aqueça uma panela com azeite e leve o tofu empanado para fritar até dourar dos dois lados.
4. Unte uma assadeira, acomode o tofu frito e acrescente o molho de tomate por cima. Se tiver algum queijo vegano, você pode colocar por cima.
5. Leve ao forno para gratinar.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 2 P.

M. PREPARO 30 Min.

Arroz de Couve-flor

INGREDIENTES:

- 1 Couve-flor Grande
- 1 Dente de Alho Picado
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- 2 Xícara (chá) de Água
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Separe a couve-flor em pequenos floretes e leve ao processador até que a couve-flor esteja com uma textura de arroz.
2. Em uma panela aquecida com azeite de oliva refoque o alho até dourar.
3. Adicione a couve-flor, tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto e mexa bem.
4. Coloque a água e deixe no fogo até a água secar e a couve-flor dar uma leve amolecida.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 25 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Arroz Caipira

INGREDIENTES:

- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Arroz Integral
- 320g de Carne Moída magra
- 1 Cebola Média picada
- 2 Tomates picados
- 1 Xícara (chá) de Repolho em tiras
- 1 Colher (sopa) de Azeite
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- 3 Xícaras (chá) de Água
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma frigideira aquecida com o azeite, doure a carne até que a carne moída fique bem sequinha. Adicione a cebola e refogue por mais 4 minutos.
2. Acrescente o arroz integral e o tomate e refogue por mais 3 minutos.
3. Despeje as xícaras de água e tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto. Cozinhe por mais 15 minutos ou até secar quase toda a água.
4. Espalhe o repolho cortado em tiras e mexa bem. Tampe a panela e deixe descansar por mais 12 minutos.
5. Polvilhe com a salsinha por cima e sirva em seguida.
6. Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 40 Min.

Macarrão de Abobrinha ao Alho e Óleo

INGREDIENTES:

- 2 Abobrinhas Médias cortadas em fatias finas no sentido do comprimento
- 2 colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- 1/4 de Xícara (chá) de Água
- 2 Dentes de Alho amassados
- Sal e Pimenta do reino a gosto
- 1 Colher (sopa) de Salsinha picada

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe as abobrinhas com a água e um pouco de sal por 4 minutos ou até a abobrinha ficar macia. Escorra a água e reserve.
2. Em uma panela aquecida com azeite de oliva refogue o alho e a salsinha. Deixe fritar até o alho começar a dourar e acrescente a abobrinha;
3. Corrija o sal e adicione a pimenta-do-reino a gosto.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 2 P.

M. PREPARO 30 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Arroz Carreteiro

INGREDIENTES:

- 350g de Carne-seca Dessalgada
- 2 Xícaras (chá) de Arroz cozido
- 1 Xícara (chá) de Bacon em cubos
- 1 Cebola grande em rodelas
- 1 Dente de alho picado
- 1 Tomate grande picado
- 1/2 Pimentão Vermelho picado
- 2 Colheres (sopa) de Salsinha
- 1/2 Xícara (chá) de Água fervente
- 1 Colher (chá) de Azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela aquecida com azeite, refogue o arroz com um pouco de sal por 1 minuto. Adicione 4 xícaras de água e deixe cozinhar até que seque toda a água e o arroz esteja cozido. Reserve.
2. Em outra panela, refogue com o azeite os cubos de bacon, a cebola, o tomate, o pimentão e o alho por aproximadamente 5 minutos ou até que fique bem dourado. Acrescente a carne e refogue por mais 5 minutos.
3. Adicione o arroz e a xícara de água, tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto e mexa bem. Deixe cozinhar por mais 3 minutos e retire do fogo.
4. Acomode o arroz em uma travessa e polvilhe com a salsinha. 5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO
4 P.

M. PREPARO
40 Min.

Arroz Integral com Frango e Legumes

INGREDIENTES:

- 2 Xícaras (chá) de Arroz Integral
- 1 Cebola média cortada
- 1 Peito de frango em cubos
- 1 Xícara (chá) de vagem cortadas em rodelas
- 1 Cenoura média em rodelas
- 2 Xícaras (chá) de buquês de brócolis cozidos al dente
- 1 Colher (sopa) de salsa picada
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Ol Oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela aquecida com azeite de oliva, refogue a cebola até que fique bem dourada. Adicione a vagem, a cenoura, os brócolis e refogue por mais 5 minutos. Reserve
2. Em uma frigideira com azeite, refogue o frango até que fique dourado e macio, tempere com sal e pimenta-do-reino.
3. Junte o frango na panela com legumes e leve ao fogo com água o bastante para cozinhar o arroz.
4. Coloque o arroz com os legumes em uma vasilha e polvilhe a salsa picada por cima.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 40 Min.

Tomate Seco e Ovos Cozidos com Ervas

INGREDIENTES:

- 2 Colheres (sopa) de Tomates Secos
- 2 Colheres (chá) de Azeite de Oliva
- 4 Ovos
- 1 Colher (chá) de Manjericão fresco
- 1 Colher (chá) de Salsa fresca
- 2 Colheres (chá) de Parmesão ralado
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Cubra o interior de uma caçarola com azeite de oliva.
2. Coloque os tomates secos e quebre dois ovos em cima.
3. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
4. Polvilhe com o manjericão, a salsa fresca e o queijo parmesão.
5. Cubra a caçarola com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 160ºC por cerca de 15 a 20 minutos ou até que as claras estejam firmes.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 2 P.

M. PREPARO 20 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Jiló recheado

INGREDIENTES:

- 500 g de Carne Moída
- 30 Unidades de Jiló
- 2 Dentes de Alho amassado
- 1 Cebola
- Cheiro Verde a gosto
- 1/2 Xícara (chá) de Molho de Tomate caseiro
- 1 Fio de Azeite de Oliva
- Salsinha picada a gosto
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Fure cada jiló e retire a polpa. Reserve.
2. Em uma panela aquecida com azeite de oliva, refogue a cebola até dourar. Acrescente a carne moída e a polpa de jiló e deixe cozinhar.
3. Acrescente o molho de tomate e tempere com o sal e a pimanta do reino a gosto.
4. Recheie os jilós com a mistura de carne moída. Disponha em uma travessa e leve a assar em forno médio pré-aquecido por aproximadamente 20 minutos.
5. Retire do fogo e salpique salsinha picada por cima.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 8 P.

M. PREPARO 50 Min.

Macarrão ao Sugo

INGREDIENTES:

- 500g de Macarrão de Milho
- 2 Cebolas Médias picada
- 1 Dente de Alho
- 1 Xícara (chá) de Molho de Tomate Caseiro
- 2 Colheres (sopa) de Manjericão
- 2 Colheres (sopa) de Salsinha picada
- 2 Colheres (sopa) de Cebolinha picada
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela com água, sal e um pouco de azeite, cozinhe o macarrão conforme recomendação da embalagem. Escorra e reserve.
2. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, refogue a cebola, a cebolinha, a salsa e o alho. Acrescente o molho de tomate, o manjericão e um pouco de água e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos.
3. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
4. Coloque o macarrão em uma travessa e adicione o molho por cima.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 40 Min.

Macarrão com Atum e Tomate Seco

INGREDIENTES:

- 500g de Macarrão de Milho
- 170g de Atum enlatado
- 1 Cebola picada
- 60g de Tomate Seco
- 1 Dente de Alho
- 1 Colher (sopa) de Azeite
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela com água, sal e um pouco de azeite, cozinhe o macarrão conforme recomendação da embalagem. Escorra e reserve.
2. Pique a cebola, o alho e o tomate seco e escorra o atum.
3. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, refogue a cebola e o alho até dourar. Acrescente o atum e o tomate seco, mexa bem e deixe cozinhar por 2 minutos.
4. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
5. Coloque a massa em uma travessa e despeje por cima o molho de atum.
6. Polvilhe com a salsinha e sirva em seguida. Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 40 Min.

Macarrão com Creme de Brócolis

INGREDIENTES:

- 500g de Macarrão de Milho
- 3 Xícaras (chá) de Buquês de Brócolis
- 1 Dente de Alho triturado
- 1 Xícara (chá) de Creme de Leite de Soja
- 1 Colher (chá) de Amido de Milho
- 1 Colher (sopa) de Suco de Limão
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela com água, sal e um pouco de azeite, cozinhe o macarrão conforme recomendação da embalagem. Escorra e reserve.
2. Cozinhe os brócolis e pique o menor que puder. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, refogue alho.
3. Junte os brócolis, o suco de limão, o creme de leite e o amido de milho e misture até ficar com uma consistência mais grossa. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
4. Acomode o macarrão em uma travessa e despeje o molho de brócolis por cima.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 40 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Massa ao Molho Pesto

INGREDIENTES:

- 500g de Massa de Arroz
- 1 Xícara e meia de água Fervente
- 1 Maço de Manjericão
- 1 Dente de alho picado
- 2 Colheres (sopa) de Queijo Vegetal ralado
- 100g de Nozes
- 4 Colheres (sopa) de Salsinha
- 6 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Coloque em uma panela a massa para cozinhar conforme recomendação da embalagem.
2. Enquanto isso, prepare o molho batendo todos os ingredientes no liquidificador até que fique uma mistura homogênea.
3. Escorra a massa e coloque em uma travessa.
4. Acrescente o molho por cima da massa e polvilhe com o queijo vegetal ralado.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO
4 P.

M. PREPARO
40 Min.

Creme de Cenoura com Gengibre

INGREDIENTES:

- 3 Cenouras Grandes
- 1 Pedaço pequeno de Gengibre (cerca de 1,5cm)
- 1 Cebola picada
- 2 Colheres (sopa) de Salsinha picada
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- 1 Litro de Água
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Corte a cebola e a cenoura em pedaços pequenos e leve para cozinhar em uma panela com água até ficarem bem macias.
2. Depois de estarem cozidas, coloque no liquidificador junto com o gengibre e bata até que fique uma mistura homogênea.
3. Coloque em um recipiente ou prato e tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto. Regue com o azeite de oliva e polvilhe com a salsinha picada por cima.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 30 Min.

Creme de Feijão com Linhaça

INGREDIENTES:

- 3 Xícaras (chá) de Feijão cozido
- 2 Colheres (sopa) de Semente de Linhaça
- 2 Tomates Médios picados
- 1 Dente de Alho
- 3 Xícaras (chá) de Água
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Higienize e pique os tomates bem picados.
2. Coloque o feijão, os tomates, a linhaça e o alho para bater no liquidificador até obter uma mistura com consistência homogênea.
3. Leve a mistura para uma panela aquecida com o azeite de oliva e deixe refogar por cerca de 2 minutos. Se necessário, adicione mais água para obter a consistência desejada.
4. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto e misture bem.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 35 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Sopa de Cebola

INGREDIENTES:

- 3 Cebolas Grandes
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- 500ml de Água
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Corte as cebolas grosseiramente e pique a salsinha.
2. Em uma panela com a água, coloque as cebolas para cozinhar até ficarem cozidas e meio transparentes.
3. Leve para o liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.
4. Coloque novamente na panela e tempere com o sal e a pimenta-do-reino.
5. Cozinhe por cerca de 5 minutos ou até ficar na consistência desejada.
6. Coloque a sopa em um prato e polvilhe a salsinha por cima.
7. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 40 Min.

Sopa de Agrião e Brócolis

INGREDIENTES:

- 1 Maço de Agrião
- 1 Buquê pequeno de Brócolis
- 1 e 1/2 Litro de Água
- 1/2 Xícara (chá) de Caldo de Galinha caseira
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela coloque a água junto com o caldo de galinha, os brócolis, e o agrião, deixe cozinhar até que o brócolis fique al dente.
2. Leve a mistura para o liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea
3. Volte a panela e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Deixe cozinhar por mais 2 minutos.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 30 Min.

Sopa de Brócolis e Batata

INGREDIENTES:

- 250g de Brócolis picado
- 500g de Batata picada fina
- 1 Cebola picada
- 4 Dentes de alho picados
- 1/2 Limão espremido
- Raspas de 1/2 limão
- Azeite para refogar
- Água para cobrir
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Frite os brócolis no azeite até fritar de um lado. Não frite o outro lado, deixe-o verde. Retire da panela.
2. Na mesma panela, refogue a cebola e o alho. Acrescente a batata picada e a água até cobrir as batatas. Coloque sal a gosto. Cozinhe até as batatas estarem macias.
3. Adicione os brócolis e cozinhe por um minuto ou até os brócolis amolecerem.
4. Desligue o fogo e acrescente as raspas de limão e o limão espremido.
5. Bata tudo em um liquidificador e tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 40 Min.

Sopa de Batata Doce com Frango

INGREDIENTES:

1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- 1 Batata Doce cozida
- 1 Filé de Frango cozido e desfiado
- 3 Colheres (sopa) Creme de Leite de Soja
- 1 Cebola pequena ralada
- 1 Dente de Alho Amassado
- Cebolinha e Coentro a gosto
- 2 Colheres (sopa) de Milho Verde
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho, a cebola, o coentro e a cebolinha.
2. No liquidificador, bata a batata doce cozida com um pouco de água e junte ao refogado.
3. Acrescente o frango desfiado, o creme de leite de soja, o milho verde e acerte o sal.
4. Decore com cebolinha picada e milho verde.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 30 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

DOCES & SOBREMESAS

Nega Maluca sem Glúten e sem Lactose 115
Bolo de Café 116
Bolo de Linhaça 116
Bolo de Arroz 117
Bolo de Abacate 117
Bolo Red Velvet 118
Bolinho Doce de Abobrinha 118
Bolo de Cenoura 119
Bavarois de Banana 120
Banana Grelhada com Laranja 120
Churros de Fubá 121
Brownie com Abacate 121
Muffin Doce de Abóbora 122
Arroz Doce de Couve-flor 122
Doce de Leite sem Lactose 123
Gelado de Abacaxi 124
Docinhos de Pistache 124
Cocada com Morango 125
Ovos Nevados 125
Manjar de Coco com Abóbora 126
Mousse de Ameixa Preta 126
Torta de Limão 127
Torta de Maçã Crocante 127
Mousse de Morango 128
Pudim de Chia 129
Cookies de Quinoa 129
Creme de Mamão 130
Sorvete de Pitaya 130

Pudim de Leite de Coco 131
Sorvete de Abacate 131
Sorvete de Amêndoas 132
Sorvete de Morango 132

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Nega Maluca sem Glúten e Lactose

INGREDIENTES:

- 1 Xícara (chá) de Farinha de Arroz
- 1 Xícara (chá) de Amido de Milho
- 2 Colheres (sopa) de Cacau em Pó
- 1 Xícara (chá) de Açúcar
- 1/2 Xícara (chá) de Óleo
- 1 Ovo
- 1 Colher (sopa) de Fermento em Pó
- 1/2 Xícara (chá) de Água Fervente

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente escalde a farinha com o óleo e a água quente e misture bem. Reserve e espere esfriar.
2. Depois de frio junte o amido de milho, o cacau em pó, o açucar o ovo e misture bem. Por último acrescente o fermento em pó e misture levemente.
3. Acomode a mistura em uma forma untada com um pouco de óleo e leve para o forno pré-aquecido a 160ºC por aproximadamente 40 minutos ou até estar fofinho e assado.
4. Retire do forno e deixe esfriar.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO
10 P.

M. PREPARO
40 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Bolo de Café

INGREDIENTES:

- 1 Xícara (chá) de Açúcar
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Farinha de Amêndoas
- 200ml de Café Pronto e não o Pó
- 50ml de Óleo de Coco
- 4 Ovos
- 1 Colher (sopa) de Fermento Químico

MODO DE PREPARO:

1. Bata o açúcar com os ovos até obter uma mistura branca e dobrar de tamanho.
2. Acrescente a farinha de amêndoas, o café e o óleo de coco e bata bem. Por último adicione o fermento e misture levemente.
3. Coloque a mistura em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 25 minutos ou até estar bem assado. Retire do forno e deixe esfriar.
4. Coloque por cima a cobertura desejada.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 8 P.

M. PREPARO 40 Min.

Bolo de Linhaça

INGREDIENTES:

- 1 Xícara (chá) de Farinha de Coco
- 3/4 Xícara (chá) de Farinha de Linhaça Dourada
- 1 Colher (sopa) de Fermento Químico
- 1 Xícara (chá) de Açúcar
- 1 Xícara (chá) de Água
- 1/4 Xícara (chá) de Óleo
- 1 Colher (chá) de Baunilha

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.
2. Distribua a massa em uma forma de bolo inglês levemente untada.
3. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 10 P.

M. PREPARO 40 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Bolo de Arroz

INGREDIENTES:

- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Arroz Cru
- 3/4 de Xícara (chá) de Suco de Laranja
- 3/4 de Xícara (chá) de Açúcar
- 3/4 de Xícara (chá) de Óleo
- 3 Ovos
- 1 Pitada de Sal
- 1 Colher (sopa) de Fermento em Pó

MODO DE PREPARO:

1. Deixe o arroz de molho na água de uma dia para o outro.
2. Escorra a água e junte no liquidificador o arroz, o suco de laranja, o açúcar, o óleo, os ovos e o sal e bata bem.
3. Junte o fermento em pó e bata novamente, somente para misturar.
4. Despeje a mistura em uma forma redonda de 25 cm de diâmetro, untada e enfarinhada e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 45 minutos ou até assar.
5. Retire do forno e sirva frio.

RENDIMENTO 8 P.

M. PREPARO 40 Min.

Bolo de Abacate

INGREDIENTES:

- 1 Xícara (chá) de Abacate Amassado
- 50ml de Leite de Coco
- 50ml de Água filtrada
- 4 Gemas
- 4 Claras em Neve
- 2 Xícaras (chá) de Farinha de Coco
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Açúcar
- 1 Colher (sopa) de Fermento Químico em Pó

MODO DE PREPARO:

1. Bata o abacate com as gemas e o açúcar até obter um creme.
2. Coloque na velocidade mínima da batedeira e acrescente o leite de coco, a água e a farinha aos poucos e, sem bater, incorpore as claras e o fermento.
3. Coloque a mistura em uma forma levemente untada e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos.
4. Desenforme morno e polvilhe com adoçante culinário a gosto.
5. Sirva em seguida e boa refeição.

RENDIMENTO 8 P.

M. PREPARO 40 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Bolo Red Velvet

INGREDIENTES:

- 1 Beterraba pequena Crua
- 1 Xícara (chá) de Farinha de Arroz Integral
- 1 Xícara (chá) de Açúcar
- 1 Xícara (chá) de Óleo de Coco
- 1 e 1/2 Colher (chá) de Fermento para Bolo
- 1 Ovo
- 2 Claras de Ovo

MODO DE PREPARO:

1. Descasque a beterraba e coloque-a no liquidificador. Acrescente o óleo de coco, as claras e o ovo inteiro e bata até que a beterraba se desmanche por completo e fique uma mistura homogênea.
2. Transfira a mistura para um recipiente e adicione o açúcar e misture. Aos poucos vá acrescentando a farinha enquanto mexe. Por último acrescente o fermento e mexa levemente.
3. Distribua a mistura em uma forma untada com um pouco de óleo e farinha de arroz e leve para o forno pré-aquecido a 160°C por cerca de 50 minutos ou até o bolo estar totalmente assado.
4. Retire do forno e deixe esfriar.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 10 P.

M. PREPARO 50 Min.

Bolinho Doce de Abobrinha

INGREDIENTES:

- 1 Abobrinha ralada
- 1/4 Xícara (chá) de Farinha de Coco
- 1/4 Xícara (chá) de Cacau em pó
- 1/2 Xícara (chá) de Açúcar
- 1 Colher (chá) de Bicarbonato de sódio
- 1 Colher (sopa) de Óleo de Coco
- 2 Ovos
- 1 Colher (chá) de Extrato de Baunilha

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente mistura bem todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.
2. Disponha a mistura em 4 forminhas de cupcake levemente untadadas.
3. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 25 minutos.
4. Retire do forno, deixe esfriar e desenforme.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 30 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Bolo de Cenoura

INGREDIENTES:

- 3 Cenouras Médias
- 2 Xícaras (chá) de Creme de Arroz
- 3/4 Xícara (chá) de Óleo de Soja
- 3 Ovos
- 1 Xícara (chá) de Suco de Maçã
- 1 Colher (sopa) de Fermento Químico em Pó

MODO DE PREPARO:

1. Corte as cenouras e coloque-as no liquidificador. Junte o suco de maçã, o óleo e os ovos e bata até obter uma mistura homogenêa.
2. Coloque esta mistura em um recipiente e acrescente o creme de arroz e o fermento e misture bem.
3. Em uma assadeira untada com um pouco de creme de arroz despeje a mistura e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 45 minutos ou até o bolo estar assado e macio.
4. Retire do forno e espere esfriar. Você pode colocar uma cobertura de chocolate (opcional).
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO
8 P.

M. PREPARO
40 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Bavarois de Banana

INGREDIENTES:

- 4 Bananas Nanicas
- 200ml de Leite de Soja
- 275ml de Água
- 1 e 1/2 Envelope de Gelatina em Pó sem Sabor
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Açúcar
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Creme de Leite de Soja Fresco e Gelado

MODO DE PREPARO:

1. Ferva o açúcar com 100ml de água até obter um ponto de caramelo. Junte-as bananas e mais 100ml de água. Cozinhe até amolecer, acrescente o leite de soja e ferva por mais 3 minutos.
2. Fora do fogo, acrescente a gelatina já hidratada com os outros 75ml de água restantes.
3. Misture bem e reserve até esfriar.
4. Na batedeira, bata o creme de leite de soja até dobrar de volume. Desligue e incorpore a mistura reservada.
5. Coloque na forma untada com um pouco de óleo. Leve para a geladeira até endurecer completamente. Desenforme e decore a gosto.
6. Sirva gelado e boa refeição.

RENDIMENTO
4 P.

M. PREPARO
40 Min.

Banana Grelhada com Laranja

INGREDIENTES:

- 6 Bananas Pratas, maduras e cortadas ao meio
- 120ml de Suco de Laranja
- Casca de 1/2 Laranja cortada em tiras finas
- 50g de Creme Vegetal
- 2 Xícaras (chá) de Açúcar

MODO DE PREPARO:

1. Aqueça o creme vegetal em uma frigideira grande até derreter.
2. Junte o açúcar e misture rapidamente. Pare de mexer e deixe ferver em fogo baixo até caramelizar.
3. Adicione o suco de laranja e as cascas aos poucos, pela borda da frigideira, cuidando para o caramelo não espirrar. Misture com uma colher e acrescente as bananas.
4. Cozinhe por 5 minutos ou até as bananas ficarem macias, mas sem desmanchar. Sirva quente ou em temperatura ambiente.
5. Boa refeição

RENDIMENTO
3 P.

M. PREPARO
30 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Churros de Fubá

INGREDIENTES:

- 900ml de Água
- 240g de Fubá
- 3 Colheres (sopa) de Açúcar
- 1 Colher (sobremesa) de Extrato de Baubilha
- 1 Pitada de Sal
- Açúcar para Polvilhar
- Óleo para fritar

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela ferva a água com o açúcar e a baunilha. Acrescente o fubá aos poucos na água e mexa como se preparasse uma polenta, cuidando para não empelotar.
2. Quando chegar em ponto de massa, desligue o fogo e deixe esfriar.
3. Coloque a massa em um tubo de confeiteiro com bico de flor e forme os churros. Frite-os em óleo quente.
4. Com os churros ainda quente, passe no açúcar.
5. Recheie com o doce que desejar.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 30 Min.

Brownie com Abacate

INGREDIENTES:

- 1 Abacate Pequeno Maduro
- 1 Banana Madura
- 1/2 Xícara (chá) de Farinha de Coco
- 1/2 Xícara (chá) de Polvilho Doce
- 1/2 Xícara (chá) de Cacau em Pó 100%
- 1 Colher (chá) de Fermento em Pó
- 1/4 Colher (chá) de Sal
- 4 Ovos
- 1/2 Xícara (chá) de Mel

MODO DE PREPARO:

1. Junte no liquidificador o abacate, o mel, os ovos e a banana. Bate até obter uma mistura homogênea.
2. Leve a mistura para um recipiente e adicione a farinha de coco, o polvilho doce, o cacau, o sal e misture com um fuet.
3. Após todos os ingredientes estarem bem incorporados adicione o fermento em pó.
4. Transfira a mistura para uma forma untada e polvilhada com cacau em pó.
5. Leve ao forno pré-aquecido à 180º por cerca de 30 minutos.
6. Retire do forno e deixe esfriar. Corte em pedaços do tamanho desejado. Boa Refeição.

RENDIMENTO 6 P.

M. PREPARO 30 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Muffin Doce de Abóbora

INGREDIENTES:

- 4 Ovos
- 1/2 Xícara (chá) de Farinha de Coco
- 1 Xícara (chá) de Abóbora
- 3 Colheres (sopa) Açúcar
- 1/2 Colher (sopa) de Fermento em pó
- 2 Colheres (sopa) Óleo de Coco

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe a abóbora e amasse bem até formar uma espécie de purê. Reserve e deixe esfriar.
2. Junte no liquidificador, os ovos, a farinha de coco, o açúcar, o óleo de coco e a abóbora amassada. Bata bem até obter uma mistura homogênea.
3. Acrescente o fermento em pó e misture delicamente.
4. Disponha a massa em forminha de cupcakes levemente untada e leve a forno pré-aquecido a 180ºC por aproximadamente 25 minutos.
5. Retire do forno, deixe esfriar e desenforme.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 6 P.

M. PREPARO 40 Min.

Arroz Doce de Couve-flor

INGREDIENTES:

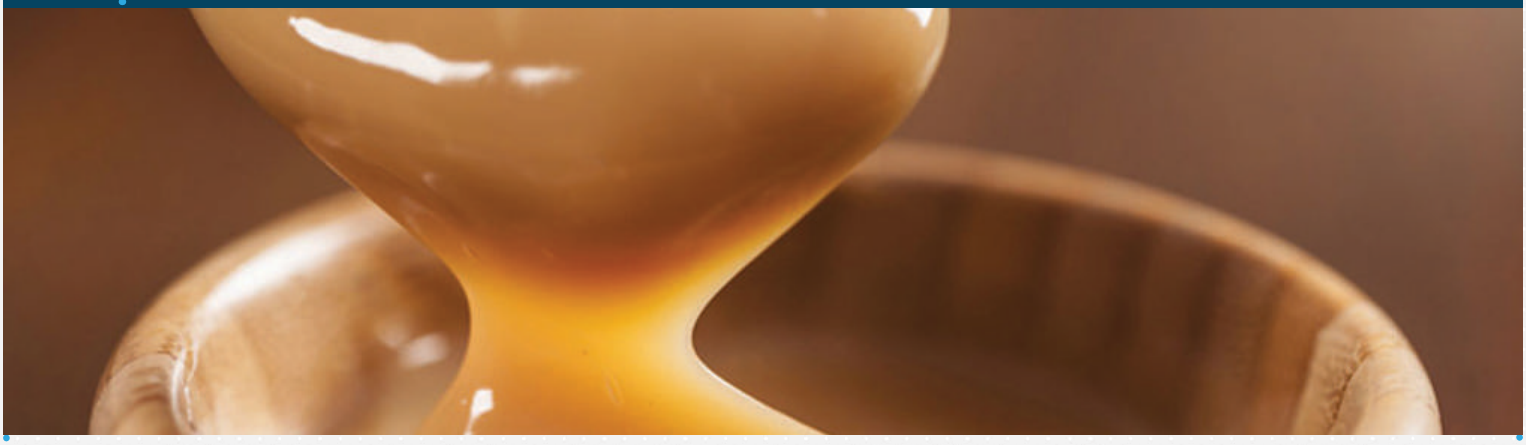
- 120g de Couve-flor
- 150ml de Leite de Coco
- Canela em Pau a gosto
- Canela em Pó a gosto
- 4 Colheres (sopa) de Açúcar

MODO DE PREPARO:

1. Em um processador, processe a couve-flor até que fique como grãos de arroz.
2. Em uma panela, junte a couve-flor e o leite de coco. Acrescente a canela em pau e mexa de vez enquanto até ferver.
3. Após ferver, mexa com mais frequencia, usando uma colher de pau. Acrescente o açúcar e misture delicamente.
4. Deixe no fogo até engrossar (Cuidado para não queimar). Retire do fogo, disponha o arroz doce em taças e polivilhe a cenela em pó por cima.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 30 Min.



Doce de Leite sem Lactose

INGREDIENTES:

- 910ml de Leite de Amêndoas
- 150ml de Leite de Coco
- 8 Colheres (sopa) de Açúcar demerara
- 1 Colher (sopa) de Açúcar de Coco
- 1/2 Colher (chá) de Bicarbonato de Sódio

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela junte o leite de amêndoas, o leite de coco, o açúcar demerara, o açúcar de coco e o bicarbonato de sódio.
2. Leve ao fogo mexendo de vez enquando até reduzir (Cuide pra não grudar no fundo da panela)
3. Retire do fogo e disponha em um recipiente para esfriar.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO
1 P.

M. PREPARO
30 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Gelado de Abacaxi

INGREDIENTES:

- 1 Abacaxi Descascado e Cortado em Cubos
- 2 Envelopes de Gelatina de Abacaxi
- 2 Xícaras (chá) de Água
- 200g de Creme de Leite de Soja
- 1 Xícara (chá) Açúcar

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, coloque o abacaxi picado com o açúcar e a água e leve para o fogo.
2. Deixe ferver por 15 minutos.
3. Desligue o fogo, adicione a gelatina e misture bem até dissolver completamente.
4. Coloque o creme de leite sem lactose e misture novamente. Transfira para um recipiente.
5. Tampe o doce e leve para a geladeira por aproximadamente 3 horas, ou até endurecer.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 30 Min.

Docinhos de Pistache

INGREDIENTES:

- 1 Xícara (chá) de Farinha de Pistache
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Pistaches Triturados
- 390g de Leite Condensado de Soja
- 1/2 Xícara (chá) de Creme de Leite de Soja
- 3 Colheres (sopa) de Açúcar
- 3 Gemas
- 1 Colher (sopa) de Farinha de Arroz
- 1 Colher (Sopa) de Creme Vegetal

MODO DE PREPARO:

1. Leve todos os ingredientes para o fogo, com exceção dos pistaches triturados. Mexa sempre, até soltar o fundo da panela.
2. Disponha o doce em uma bandeja untada com creme vegetal e cubra com papel filme.
3. Espere esfriar e modele pequenas bolinhas.
4. Decore com os pistaches triturados.
5. Sirva em seguida e boa refeição.

RENDIMENTO 8 P.

M. PREPARO 40 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Cocada com Morango

INGREDIENTES:

- 390g de Leite Condensado de Soja ou sem Lactose
- 100g de Coco Ralado
- 1 Colher (sopa) de Creme Vegetal
- 200g de Morangos

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, misture todos os ingredientes.
2. Leve ao fogo baixo, mexendo sem parar, até desgrudar o fundo da panela.
3. Com os morangos picados e lavados, misture à cocada ainda quente.
4. Distribua em copos ou taças e leve para a geladeira para dar consistência
5. Decore com morangos picados a gosto.
6. Sirva em seguida e boa refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 30 Min.

Ovos Nevados

INGREDIENTES:

- 2 Colheres (sopa) de Açúcar
- 500ml de Leite Vegetal
- 1 Colher (sopa) de Amido de Milho
- 1 Colher (sopa) de Raspas de Limão
- 1 Colher (chá) de Essência de Baunilha
- 2 Gemas de Ovo
- 3 Claras de Ovo em Neve

MODO DE PREPARO:

1. Junte em uma panela, o leite vegetal, o açúcar, as raspas de limão e a essência de baunilha e leve ao fogo.
2. Bata as claras em neve e cozinhe no leite às colheradas.
3. Conforme estiverem cozidas, coloque-as em taças individuais.
4. Após ter cozinhado toda a clara, numa tigela, misture as gemas peneiradas, o amido de milho e um pouco de leite para dissolver.
5. Abaixe o fogo do leite e junte as gemas mexendo para que se dissolva, sem empelotar.
6. Mexa sem parar e junte as claras cozidas.
7. Sirva em seguida e boa Refeição.

RENDIMENTO 6 P.

M. PREPARO 30 Min.

Manjar de Coco com Abóbora

INGREDIENTES:

- 500g de Abóbora Picada
- 600ml de Leite de Coco ou Leite Vegetal
- 5 Colheres (sopa) de Amido de Milho
- 50g de Coco Ralado sem Açúcar
- 100g de Açúcar

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe a abóbora no vapor, escorra bem e junte 80g do açúcar. Cozinhe até obter um doce bem seco. Reserve.
2. Misture o leite de coco com os outros 20g restantes de açúcar, o coco ralado e o amido de milho. Leve para o fogo e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar.
3. Desligue o fogo e acrescente o doce de abóbora, mesclando-o delicadamente com um garfo.
4. Despeje em uma forma untada com um pouco de óleo. Leve para a geladeira para firmar e gelar. Desenforme ainda gelado e decore a gosto
5. Sirva em seguida e boa refeição.

RENDIMENTO 6 P.

M. PREPARO 40 Min.

Mousse de Ameixa Preta

INGREDIENTES:

- 10 Ameixas Pretas sem Caroço
- 200g de Iogurte sem Lactose
- 4 Claras de Ovo
- 1 Colher (sopa) de Gelatina em Pó sem Sabor
- 1 Colher (chá) de Açúcar
- 3/4 Xícara (chá) Água Fervente

MODO DE PREPARO:

1. Coloque as ameixas em um recipiente com tampa e acrescente a água quente. Deixe descansar por cerca de 10 horas na geladeira.
2. Adicione a água das ameixas em uma panela e acrescente a gelatina em pó. Leve ao fogo baixo e mexa até a gelatina dissolver por completo.
3. Coloque a água com a gelatina em um liquidificador e acrescente o iogurte sem lactose e as ameixas. Bata até obter uma mistura homogênea. Reserve. Bata as claras em neve e adicione o açúcar. Misture levemente as claras em neve com a mistura batida no liquidificador.
5. Disponha em taças e leve para a geladeira por cerca de 20 minutos.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 6 P.

M. PREPARO 30 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Torta de Limão

INGREDIENTES:

- 2 Xícaras (chá) de Farinha de Arroz
- 1/2 Xícara (chá) de Açúcar
- 2 Colheres (sopa) Creme Vegetal
- 1 Gema Peneirada
- 1/2 Xícara (chá) de Óleo
- 4 Colheres (sopa) de Leite de Amêndoas
- 1 Colher (sopa) de Fermento
- 2 Latas de Leite Condensado de Soja
- 200g de Creme de Leite de soja
- Suco de 4 Limões

MODO DE PREPARO:

1. Para fazer a massa, em um recipiente misture com as mãos a farinha de arroz integral, o açúcar, o creme vegetal, a gema, o leite de amêndoas, o óleo e o fermento.
2. Forre com a massa obtida uma forma de aro removível e leve ao forno por cerca de 20 minutos.
3. Retire do forno e deixe esfriar.
4. Para o recheio, junte o creme de leite sem lactose, o leite condensado de soja e o suco de limão e bata tudo no liquidificador.
5. Adicione o recheio na massa já assada e polvilhe raspas de casca de limão por cima para enfeitar. Leve à geladeira por cerca de 5 horas.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 8 P.

M. PREPARO 40 Min.

Torta de Maçã Crocante

INGREDIENTES:

- 3 Maçãs Cortadas em Cubos
- 2 Xícaras (chá) de Açúcar
- 2 Colheres (chá) de Fermento
- 2 1/2 Xícaras (chá) de Farinha de Arrozl
- 2 Ovos
- 100g de Creme Vegetal
- 2 Colheres (chá) de Canela em Pó

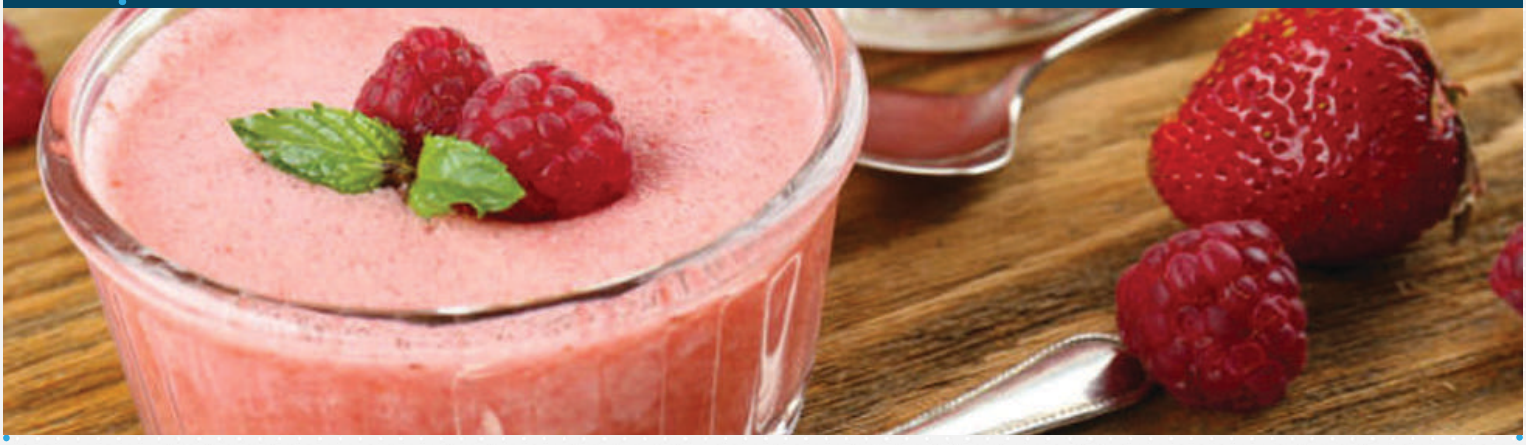
MODO DE PREPARO:

1. Em uma batedeira bata o creme vegetal, o açúcar e os ovos até obter a textura de creme fofo e mais esbranquiçado.
2. Acrescente a canela em pó, a farinha de arroz e o fermento e bata novamente.
3. Por último adicione as maçãs em cubos. Distribua a massa em uma refratário untado com um pouco de creme vegetal e polvilhada de farinha de arroz.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 160°C por aproximadamente 40 minutos ou até que a casquinha fique bem douradinha. Retire do forno e deixe esfriar.
5. Sirva em seguida e boa Refeição.

RENDIMENTO 10 P.

M. PREPARO 40 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Mousse de Morango

INGREDIENTES:

- 200g de Morango
- 395g (1 Lata) de Leite Condensado de Soja
- 2 Caixas de Creme Vegetal de Arroz
- 2 Colheres (sopa) de Açúcar
- 1/2 Xícara (chá) de Água
- 1 Pacote de Gelatina sem Sabor e Incolor

MODO DE PREPARO:

1. Hidrate a gelatina em água e depois dissolva em banho maria.
2. Bata no liquidificador, metade dos morangos, o creme de arroz, o leite condensado e a gelatina dissolvida. Reserve.
3. Para a cobertura, leve uma panela ao fogo e coloque o restante dos morango bem picado, o açúcar e a água. Deixe cozinhar até criar uma calda espessa.
4. Acomode o creme em taças e leve para a geladeira. Depois que estiver consistente acrescente por cima a calda de morangos e deixe na geladeira por mais 1 hora.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO
4 P.

M. PREPARO
35 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Pudim de Chia

INGREDIENTES:

- 3/4 Xícara (chá) de Leite de Coco
- 2 Colheres (sopa) de Sementes de Chia
- 1/2 Colher (chá) de Extrato de Baunilha
- 1 Colher (sopa) de Açúcar

MODO DE PREPARO:

1. Misture todos os ingredientes em um recipiente.
2. Coloque uma tampa e disponha na geladeira por cerca de 4 horas para dar firmeza.
3. Sirva o pudim com um pouco de leite de coco adicional.
4. Boa Refeição.

RENDIMENTO 6 P.

M. PREPARO 30 Min.

Cookies de Quinoa

INGREDIENTES:

- 1 Xícara (chá) de Quinoa em Flocos
- 1/2 Xícara (chá) de Açúcar
- 2 Colheres (sopa) de Farinha de Arroz
- 2/3 de Xícara (chá) de Castanha do Pará trituradas
- 3 Colheres (sopa) de Óleo de Coco
- 1 Colher (chá) de Canela em Pó
- 1 Colher (sopa) de Fermento Pó
- 2 Ovos

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, coloque todos os ingredientes e misture bem até obter uma pasta. Caso fique mole pode adicionar mais uma colher de farinha de arroz.
2. Com a ajuda de uma colher distribua a massa com espaço entre elas em uma assadeira untada com papel manteiga.
3. Leve para o forno pré-aquecido a 160°C por cerca de 25 minutos. Vire os Cookies do outro lado e deixe dourar por mais 10 minutos.
4. Retire do forno e espere esfriar.
5. Sirva em seguida e Boa refeição.

RENDIMENTO 10 P.

M. PREPARO 40 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Creme de Mamão

INGREDIENTES:

- 2 Mamões Maduros sem Casca e sem Sementes
- 170g de Iogurte sem Lactose
- 2 Colheres (sopa) de Suco de Limão
- 1 Colher (chá) de Canela em Pó
- 1 Colher (sopa) de Açúcar
- Raspas de Chocolate sem Lactose a gosto (Opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Corte os mamões em pedaços e leve para o liquidificador junto com o iogurte sem lactose, o suco de mamão e a canela. Bata até obter um creme liso.
2. Coloque em um recipiente, adicione o açúcar a gosto e leve para a geladeira por cerca de 4 horas.
3. Distribua o creme em taças e polvilhe as raspas de chocolate sem lactose por cima.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 30 Min.

Sorvete de Pitaya

INGREDIENTES:

- 2 Xícaras (chá) de Polpa de Pitaya (Também conhecida como Fruta do Dragão)
- 200g de Creme de Leite de Soja
- 1 Colher (sopa) de Açúcar
- 4 Claras de Ovo
- 1 Colher (sopa) de Suco de Limão

MODO DE PREPARO:

1. Retire a polpa das Pitayas com ajuda de uma colher (para duas xícaras deve se usar de três a quatro Pitays) e leve ao liquidificador junto do creme de leite.
2. Bata bem, até obter uma mistura bem homogênea. Transfira a mistura para um recipiente e reserve.
3. Batas as claras em neve até ficar bem firme. Acrescente o açúcar e o suco de limão e volte a bater.
4. Misture delicadamente as claras em neve na mistura de Pitayas e reserve por cerca de 2 horas na geladeira. Retire da geladeira e bata novamente no liquidificador. Transfira para um recipiente e reserve no congelador por cerca de 4 horas.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 8 P.

M. PREPARO 35 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Pudim de Leite de Coco

INGREDIENTES:

- 400ml de Leite de Coco
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Açúcar
- 1 Xícara (chá) de Açúcar Mascavo
- 1/4 Xícara (chá) de Água Quente
- 2 Colheres (sopa) de Amido de Milho
- 6 Ovos
- 1 Pitada de Sal

MODO DE PREPARO:

1. Coloque o açúcar mascavo em uma forma para pudim, leve ao fogo baixo até o açúcar derreter.
2. Assim que estiver dourado adicione a água e mexa bem. Reserve.
3. Peneire os ovos e coloque-os no liquidificador. Acrescente o açúcar, o leite de coco, o amido de milho e uma pitade de sal e bata até obter uma mistura homogênea.
4. Distribuia a mistura na forma com o açúcar mascavo derretido e leve para o forno préaquecido a 180°C por cerca de 1 hora.
5. Retire do forno e espere esfriar. Leve para a geladeira por aproximadamente 3 horas e meia.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 6 P.

M. PREPARO 40 Min.

Sorvete de Abacate

INGREDIENTES:

- 1 Abacate Médio
- 100ml de Leite de Soja
- 2 Colheres (sopa) de Creme de Leite de Soja
- Suco de 1/2 Limão
- Raspas da Casca do 1/2 Limão
- 4 Colheres (sopa) Açúcar

MODO DE PREPARO:

1. Corte o abacate ao meio e retire a polpa.
2. Leve ao liquidificador e acrescente o leite de soja, o creme de leite, o suco de 1/2 de limão e o açúcar.
3. Bata até obter uma mistura homogênea. Acomode em um recipiente e leve para o refrigerador por cerca de 30 minutos.
4. Sirva nos potes de sobremesa e polvilhe as raspas de limão por cima.
5. Boa Refeição.

RENDIMENTO 6 P.

M. PREPARO 30 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

Sorvete de Amêndoas

INGREDIENTES:

- 1 Xícara (chá) de Amêndoas cruas e sem sal
- 1 Xícara (chá) de Açúcar Cristal
- 2 Xícaras (chá) de Leite de Amêndoas
- 3 Colheres (sopa) de Óleo de Girassol
- 1 Colher (sopa) de Emulsificante sem Lactose

MODO DE PREPARO:

1. Coloque as amêndoas em um recipiente e leve ao microondas por 4 minutos e meio em potência alta.
2. Retire do microondas e leve ao liquidificador para triturar as amêndoas.
3. Acrescente o açúcar, o leite de amêndoas e o óleo e bata por 5 minutos.
4. Distribua a mistura em um pote e leve ao congelador até endurecer.
5. Após o sorvete ter endurecido, retire do congelador, coloque no bowl da batedeira, adicine o emulsificante e bata por 5 minutos em velocidade baixa.
6. Leve novamente ao congelador até endurecer. Boa Refeição.

RENDIMENTO 6 P.

M. PREPARO 35 Min.

Sorvete de Morango com Banana

INGREDIENTES:

- 4 Bananas Médias Picadas
- 1 Xícara (chá) de Morangos Picados
- 4 Colheres de Creme de Leite de Soja
- 1 Colher (sopa) de Açúcar
- 1/2 Colher (sopa) de Essência de Baunilha

MODO DE PREPARO:

1. Pique as frutas bem picadas e leve para o congelador por cerca de 2 horas.
2. Retire do congelador e leve as frutas congeladas para o liquidificador. Bata bem até obter uma mistura homogênea.
3. Acrescente o creme de leite sem lactose, o açúcar, a essência de baunilha e bata mais um pouco para misturar.
4. Transfira a mistura para um recipiente e leve a geladeira por cerca de 4 horas.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 6 P.

M. PREPARO 30 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com

BEBIDAS

Suco de Couve, Maracujá e Gengibre 134
Suco de Maracujá com Menta 134
Suco de Limão Siciliano e Hortelã 135
Suco de Casca de Limão 135
Limonada com Leite de Coco 136
Suco Verde 136
Shake de Blueberry 137
Smoothie de Morango e Coco 137

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Suco de Couve, Maracujá e Gengibre

INGREDIENTES:

- 2 Folhas de Couve-manteiga cortadas
- 10g de Gengibre fresco
- Polpa de 2 Maracujás
- 4 Colheres (sopa) de Suco de Limão
- 600ml de Água gelada

MODO DE PREPARO:

1. Em um liquidificador, bata a polpa de maracujá com a água, coe e reserve.
2. Corte a couve, junte com o gengibre, o suco de limão e o suco de maracujá bata bem e coe.
3. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 10 Min.



Suco de Maracujá com Menta

INGREDIENTES:

- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Polpa de Maracujá natural
- 10 Folhinhas de Menta
- 3 Xícara (chá) de Água
- Pedras de Gelo a gosto
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Coloque no liquidificador a polpa de maracujá, a água e o adoçante e bata bem.
2. Coe o suco de maracujá e adicione o gelo e as folhinhas de menta. Bata novamente até triturar bem as folhas.
3. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 10 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Suco de Limão Siciliano e Hortelã

INGREDIENTES:

- 1 Limão Siciliano
- 300ml de Água filtrada
- Pedras de Gelo a gosto
- 4 Colheres (sopa) de Adoçante
- 2 Raminhos de Hortelã fresco

MODO DE PREPARO:

1. Corte o limão em quatro pedaços ao comprido, retire a parte branca de dentro e os caroços e coloque no liquidificador.
2. Acrescente a água e as folhas de hortelã. Bata no pulse até o limão ficar despedaçado e soltar bastante líquido.
3. Coe o suco de limão e adicione o gelo e o adoçante a gosto.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 10 Min.



Suco de Casca de Limão

INGREDIENTES:

- 1 Limão Tahiti grande
- 350ml de Água filtrada
- Pedras de Gelo a gosto
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Retire as pontas do limão, corte-o ao meio e retire a parte branca que fica no meio.
2. Corte as bandas em dois, coloque no liquidificador com a água e bata até deixar quase triturado, bem antes de ficar líquido.
3. Coe com uma peneira, passe água no liquidificador e coloque nele o suco coado, o adoçante e o gelo. Bata bem.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 10 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Limonada com Leite de Coco

INGREDIENTES:

- Suco de 1 Limão médio
- 3 Colheres (sopa) de Leite de Coco
- 2 Colheres (sopa) de Adoçante
- Pedras de Gelo a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Misture no liquidificador, o suco de limão, o leite de coco e o gelo e bata até espumar e o gelo ficar triturado.
2. Acrescente o adoçante e misture bem.
3. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 10 Min.



Suco Verde

INGREDIENTES:

- 3 Folhas de Couve
- 1 Pedaço de Gengibre (+/- 2 cm)
- 2 Ramos de Hortelã
- 2 Folhas de Capim-limão
- Suco de 1 Limão
- 200ml de Água
- Pedras de Gelo a gosto
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Coloque no liquidificador as folhas de couve, o gengibre, a hortelã, as folhas de capim-limão, o suco de limão, a água e bata bem.
2. Coe o suco verde e adicione o gelo e o adoçante.
3. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 4 P.

M. PREPARO 10 Min.

Licenciado para - SAVASSI CERTIFICACAO SERVICOS ADMINISTRATIVOS LTDA - 08759329000142 - Protegido por Eduzz.com



Shake de Blueberry

INGREDIENTES:

- 1 Xícara (chá) de Blueberry
- 100ml de Leite Vegetal
- Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Lave bem o blueberry.
2. Bata todos os Ingredientes no liquidificador por cerca de 2 minutos ou até o blueberry estar totalmente triturado.
3. Adoce e sirva em seguida.

RENDIMENTO 1 P.

M. PREPARO 10 Min.



Smoothie de Morango e Coco

INGREDIENTES:

- 2 Bananas Médias
- 16 Morangos Médios limpos
- 1 Xícara (chá) de Leite de Coco
- 3 e 1/2 Colheres (sopa) de Mel
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Junte no liquidificador o leite de coco, as bananas, os morangos e o mel e bate bem até que fique bem homogêneo.
2. Se necessário acrescente um pouco de água.
3. Acrescente algumas pedras de gelo e bata mais um pouco no liquidificador.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

RENDIMENTO 1 P.

M. PREPARO 10 Min.