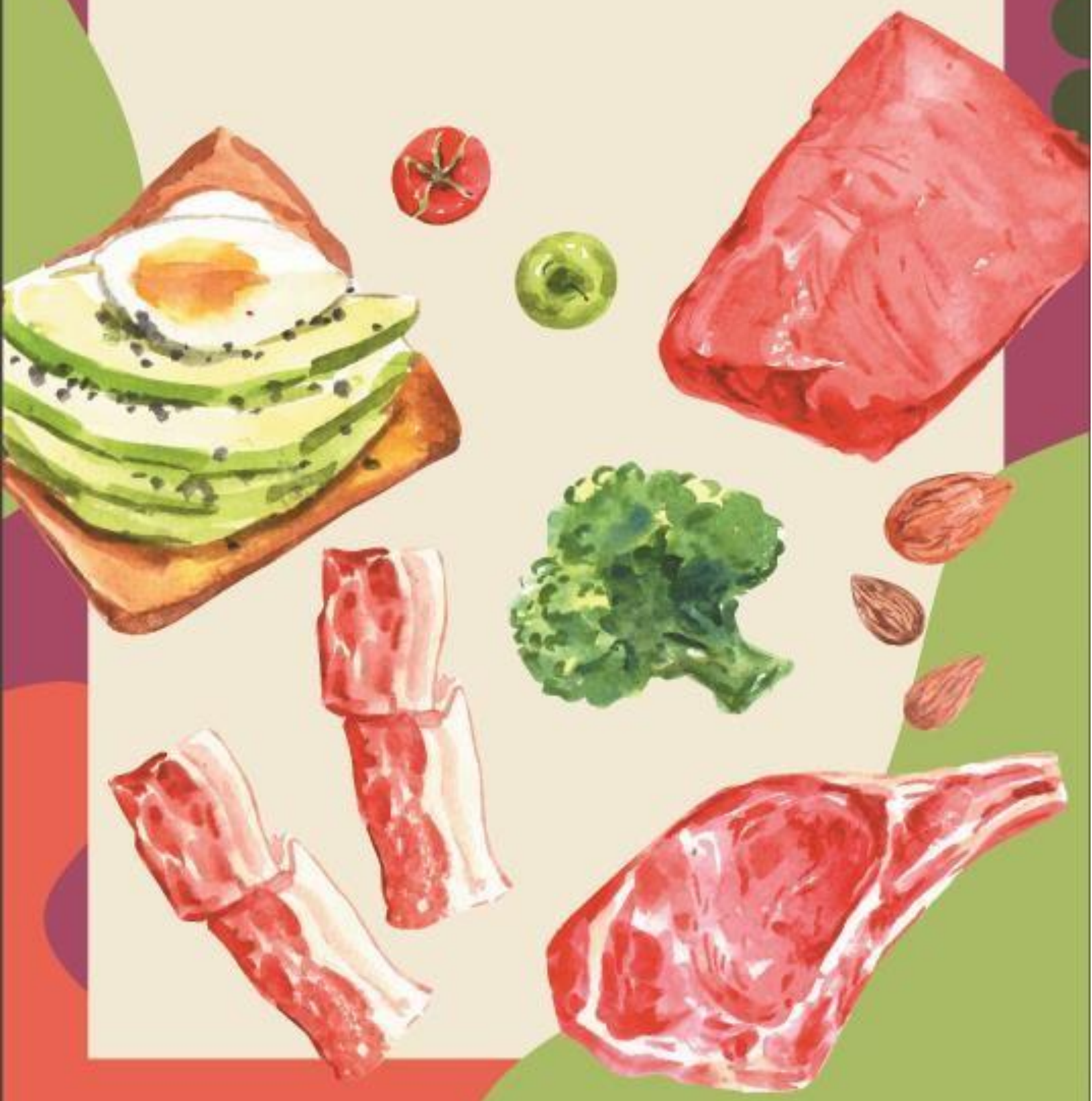
CETOGÊNICA

As 400 melhores receitas



Almoço - Jantar

Gratinado de Couve-Flor 23
Arroz Couve-Flor 24
Salmão com Crosta de Quinoa 24
Sassami de Frango Marinado com Brócolis 25
Hamburger Fit 25
Omelete Temperado com Cogumelos 26
Torta de Farinha de Aveia 26
Berinjela Recheada 27
Tortinha de Brócolis 27
Omelete de Frango com Legumes 28
Couve-Flor Gratinada 28
Pimentão Recheado 29
Lasanha de Abobrinha 29
Panqueca de Frango 30
Salmão com Crosta de Quinoa 30
Espaguete de Pupunha ao Molho Pesto com Oleaginosas 31
Arroz de Couve-Flor com Carne Grelhada e Folhas Verdes 31
Hambúrguer com Molho de Tomate e Repolho Salteado 32
Moqueca Rápida de Tilápia 33
Mini Pizza de Berinjela com Frango e Cogumelo 33
Frango com Legumes 34
Wrap de Couve com Carne de Pernil Desfiada 34
Peixe Assado com Creme de Espinafre 35
Fritada de Espinafre 35
Strogonoff de Frango com “Arroz Verde” 36
Caldo de Abóbora com Espinafre 36
Escondidinho de Abóbora 37
Creme de Abobrinha com Frango 37
Omelete de Forno de Queijo e Tomate 38
Repolho de Forno 38
Abobrinha Recheada com “Ricota” de Amêndoas 39

Saladas

Salada de Camarão 111
Salada de Folhas com Ceviche de Peixe Branco 112
Cuscuz de Quinoa 112
Salada com Ricota, Grão de Bico e Gergilim 113

Sobremesa

Brigadeiro 133
Mousse de Chocolate 134
Trufa de Amendoim com Coco 135
Tortinha de Amendoim sem Glúten 136
Torta de Ganache com Coco 137
Cacau e Barras de Nozes 138
Brownies 138
Smoothie de Coco e Banana 139
Pudim de Chocolate (Sem leite) 139
Creme Batido 140
Biscoitos 140
Sobremesa Lisaline 141
Granitado de Café com Canela 141
“Torta” de Limão 142
Mousse-Sorvete de Limão 142
Sorvete de Chá 143
Bolo de Morango 143
Beijinho de Coco 144
Torta de Noz-pecã, Coco e Figo 144
Mousse de maracujá 145
Mousse de chocolate 145
Torta de limão 146
Brownie 147
Bolo de banana 147
Bolo de cenoura 148
Bolo de chocolate 149
Manjar de coco 149
Torta de morango 150
Leite condensado diet 151
Pudim de leite condensado diet 151
Cocadinha diet 152
Bolo de cacau com nozes 152

Sobremesa

Queijadinha diet sem leite condensado 153
Bolo sem farinha com leite condensado diet 153
Trufa 154
Torta de amendoim e chocolate 154
Cookie com chocolate amargo 155
Cuscuz com pinhão 155
Cheesecake no pote 156
“Bolinho de chuva” 156
Creme de maracujá e chocolate 157
Waffle de chocolate 157
Mousse de chocolate e abacate 158
Muffin de atum com creme de ricota de búfala 158
Milkshake de morango e açaí 159
Bolo de coco 159
Bolinho de quinua 160
Mousse de abacate com chocolate de laranja 161
Bolo de chocolate e coco de frigideira 161
Vitamina de amora 162
Bolo de caneca 162
Panacota de iogurte com calda de morango 163
Ganache low-carb tradicional 163
Ganache low-carb simples sem lácteos 164
Ganache low-carb perfumada sem lácteos 164
Petit de morango 165
Petit gâteau 165
Creme de Coco Fácil 166
Bolo de whey 166
Rocambole de café 167
Bolo gelado de coco 168
Bolo de limão e pistache 168

Sobremesa

Bolo de laranja 169
Torta de morango fit 169
Trufa de Café Funcional 170
Balinha de leite fit 170
Barrinha de chocolate com coco 171
Torta holandesa 171
Pudim com leite de coco 172
Queijadinha 172
Brigadeiro branco com leite de coco 173
Biscoito amanteigado com farinha de coco 173
Biscoito amanteigado com farinha de amêndoa 174
Biscoito amanteigado com semente de chia 174
Biscoito amanteigado com creme de leite 175
Biscoito amanteigado com cranberries 175
Biscoito amanteigado com coco 176
Brownie com farinha de avelã 176
Brownie com amêndoas 177
Brownie com farinha de coco 177
Brownie com manteiga ghee 178
Brownie com nozes 178
Brownie com farinha de arroz 179
Brownie sem farinha e sem açúcar 179
Brownie com creme de leite 180
Brownie com abobrinha 180
Brownie com batata-doce 181
Biscoito doce de coco 181
Biscoito doce de amêndoas 182
Biscoito doce amanteigado 182
Biscoito doce de nata 183
Biscoito doce de canela 183
Biscoito doce de amendoim 184
Biscoito doce de limão 184

Sobremesa

Biscoito doce de aveia 185
Biscoito doce de cacau 185
Bolo de milho com creme de leite 186
Bolo de milho com coco 186
Bolo de milho com farinha de nozes 187
Bolo de milho simples 187
Biscoito saudável de aveia e mel 188
Biscoito saudável de cacau e amêndoa 188
Biscoito saudável de creme de coco 189
Biscoito saudável de banana e coco 189
Biscoito saudável de café e chocolate 190
Biscoito saudável de coco e hortelã 191
Biscoito saudável de aveia e banana 191
Biscoito saudável de aveia e canela 192
Biscoito saudável de iogurte e aveia 192
Biscoito salgado 193
Bolo com laranja e cranberries 193
Bolo com canela 194
Bolo de micro-ondas 194
Biscoito fácil de queijo 195
Biscoito fácil de amendoim 195
Biscoito fácil de linhaça 196
Biscoito de banana com aveia light simples 196
Biscoito de banana com aveia light com cacau 197
Biscoito de banana com aveia light com maçã 197
Biscoito de banana com aveia light com canela 198
Banana com aveia light com castanhas 198
Biscoito de banana com aveia light com coco 199
Biscoito de banana com aveia light com frutas secas 199
Biscoito de banana com aveia light com tâmaras 200
Biscoito de nata com proteína de soja 200
Biscoito de nata com farinha de amêndoa 201

Sobremesa

Picolé de frutas vermelhas e chantilly 201
Cheesecake marmorizado 202
“Pots de creme” de chocolate com azeitee pimenta 203
Pannacotta de anis com geleia de maracujá 204
Creme de coco e limão com cobertura e café 205
Doce de tapioca com manga 206
Crumble de banana e coco 206
Panqueca doce 207
Panqueca de banana 207

Café da Manhã - Lanche

Smothie de Morango 209
Iogurte Natural com Granola. 210
Crepioca 210
Pão de Queijo 211
Trufas Proteicas 211
Pudim de Chia com Calda de Morangos 212
Creme de Abacate 212
Tofu Mexicano 213
Pão Rápido de Abóbora 213
Panini de Requeijão 214
Pão Nuvem 214
Panquecas 215
Bolo de Coco de Microondas 215
Barrinhas Energéticas 216
Pão Paleo Super Rápido 216
Fritada de Espinafre com Mussarela 217
Omelete de Ervas com Parmessão 217
Torta de Brócolis 218
Pão de Noz 218
Waffles de Farinha de Coco 219

Café da Manhã - Lanche

Bolinho de Queijo Cottage com Bacon 219
Biscoitos de Nozes 220
Tigela Energizante de Açaí 220
Ricota com Frutas Vermelhas 221
Rolinhos de Salame 221
Empadinhas de Frango 222
Café da Manhã Burguer 222
Biscoito cracker 223
Muffin de legumes 223
Foccacia 224
Barra de prestígio 224
Paçoca 225
Smoothie 225
Quiche 226
Pão de alho 226
Biscoito de coco 227
Torta de maçã 227
Bolinho de Abóbora 228
Crepioca de linhaça 228
Pão de Abóbora no microondas 229
Trouxinha de couve 229
Pão 230
Ovos recheados 230
Pão fit 231
Empadão 231
Coxinha 232
Pão Nuvem 232
Peru e Queijo Parmesão 233
Toucinho assado de couve-flor 233
Bolo de Caneca 234

Café da Manhã - Lanche

Vitamina de Abacate 234
Bolinho para o Café da Manhã 235
Smoothie de frutas vermelhas para o Café da Manhã 235
Café com leite 236
Pão de Queijo com Leite em Pó 236
Pão de Queijo com Provolone 237
Pão de Queijo com Creme de Ricota 237
Pão de Queijo no Microondas 238
Panquecas com Kefir 238
Queijo de Kefir 239
Torta com Atum 239
Kibe de Atum 240
Vitamina de Abacate com Limão 240
Vitaminas em camadas 241
Pudim de Sementes de Chia 241
Pão sem carboidratos 242
Salsa com atum e abacate 242
Bruschetta de repolho roxo 243
Muffins 243
Castanhas torradas 244
Queijo fresco caseiro com alho e ervas 244
Escondidinho de ovo com linguiça portuguesa 245
Pão sueco sem farinha 245
Amêndoas torradas com chili e sal 246
Panquequinhas americanas com ricotta e cardamoma 246
Wrap 247
Fritada 247
Panqueca de couve-flor 248
Barrinha de cereal simples 248
Barrinha de Granola Com Chocolate 249
Barra de cereal de chocolate meio-amargo 250
Barrinha de cereal com biscoito 250

Café da Manhã - Lanche

Barrinha de Cereal Banana com Amendoa 251
Barrinha de aveia e chocolate 251
Barrinha de cereais caseira 252
Barrinha de cereais saudável 252
Barrinha de cereal: aveia e banana 253
Barra de cereais de Frutas Secas 253
Barrinha de cereal de amêndoas 254
Barrinhas Energéticas com 3 Ingredientes 254
Barrinha de coco com figo 255
Barrinha de coco com chocolate 256
Barrinha de banana 257
Barrinha de limão siciliano 258
Barrinhas Energéticas com Maçã e Linhaça 259
Barrinha de proteína 259
Barrinha de proteína sem lactose 260
Barrinha de proteína de banana 260
Barrinhas de Cereais com Manteiga de Amendoim 261
Barrinha crudívora de amendoim 261
Empada de palmito 262
Bolinho de frango com couve-flor 262
Panqueca de couve-flor 263
Bolinho de frango com cenoura 264
Bolinho de frango com azeitonas 264
Bolinho de frango sem farinha 265
Bolinho de frango com abóbora 265
Bolinho de frango com brócolis 266
Bolinho de frango com queijo 266
Bolinho de frango com farinha de amêndoas 267
Bolinho de frango com psyllium 267
Bolinho de frango com sementes 268

Massas

Pão com amênodas e linhaça 270
Pão de nata 270
Pão de parmesão 271
Pão com farinha de coco 271
Pizza com farinha de amêndoas 272
Pizza com atum 273
Macarrão de forno 273
Macarrão ao molho bolonhesa 274
Lasanha de Berinjela Low-Carb 274
Torta de frango 275
Pizza de Couve Flor 275
Torta de Frango 276
Macarrão a Bolonhesa 276
Panqueca de Banana 277
Pão de Queijo de Tapioca 277
Empada 278
Pizza margherita 278
Lasanha de Couve Flor a Bolonhesa 279
Pão de alho 280
Pão Árabe 281

Drinks

Drink com tônica 283
Drink com água de coco 283
Drink com creme de leite 284
Drink com leite de coco 284
Drink de morango 285
Drink de coco 285
Drink com tequila 286
Drink de kiwi 286
Drink de abacaxi 287

Drinks

Cuba libre 287
Gin tónico com amoras, limão e hortelã 288
Gin tónico com pimentas e morangos 288
Amarula 289
Margherita 289
Vodka com Água de Coco 290
com Creme de Leite 290
Vodka com Solda Zero 291
Vodka com Leite de Coco 291
Coquetel de Morango e Caipirosca 292
Caipirosca (Vodka) ou Caipirinha (Cachaça) 292
Batida de Coco 293
Tequila Azul 293
Coquetel de Kiwi 294
Batida de Abacaxi 294
Drink de Maracujá 295
Cosmopolitan 295
Capuccino 296
Cappuccino Cremoso 296
Eggnog (gemada) 297
Smoothie com framboesa 297
Smoothie com morango 298
Smoothie com abacate 298
Smoothie com mirtilos 299
Smoothie com amoras 299
Smoothie de chocolate 300
Smoothie com pera 300
Smoothie com melão 301
Smoothie de limão 301
Smoothie de coco com café 302
Café gelado 302
Café gelado fit com banana 303

Drinks

Shake de morango 303
Shake com abacate 304
Shake com cacau 304
Shake com frutas vermelhas 305
Shake com coco 305
Shake de limão 306
Whisky Sour 306
Bloody Mary 307
Suco com aipo e erva-doce 307

Molhos

Molho para salada de abacate 309
Molho para salada – sour cream 309
Molho para salada de queijos 310
Molho para salada – pesto de rúcula 310
Molho para salada de alho 311
Molho para salada – pesto de manjericão 311
Molho para salada tipo curry 312
Molho para salada com ervas 312
Molho para salada de dill 313
Molho de Tomate Caseiro 313
Molho de tomate 314
Molho branco 314
Molho de queijo 315
Guacamole 315
Sour cream 316
Molho de abacate picante 316
Molho à campanha 317
Molho de camarão 317
Molho mostarda 318

Molhos

Molho branco com brócolis e frango 318
Molho branco com gorgonzola 319
Molho branco com castanhas 319

Petiscos

Chips de abobrinha 321
Camarão ao alho e óleo 321
Tábua de queijos 322
Kebab 322
Camarão com cream cheese 323
Parmesão com provolone 324
Patê de atum 324
Nugget caseiro 325
Sushi fake 325
Petisco com couve-flor 326
Tomate recheado 326
Kebab de frango 327
Frango com presunto 328
Berinjela gratinada 328
Pastel com massa de brócolis 329
Pastel com farinha de beringela 330
Pastel de ovo 330
Pastel com fibra de soja 331
Pastel com massa de couve-flor 331
Pastel com farinha de amêndoas 332
Espetinho de frango com cebola e pimentão 332
Pastel de abóbora 333

Introdução

IMPORTANTE: É indicado que antes de você realizar qualquer tipo de Dieta, procure um Nutricionista para lhe auxiliar. Este Ebook te apresenta as melhores Receitas para a Dieta Cetogênica e explicamos como ela funciona, sem a intenção de substituir orientações Nutricionais de Profissionais da área de Nutrição. A dieta Cetogênica é uma dieta baseada em uma alimentação com ingestão mínima de carboidratos e é rica em gordura, fazendo com que seu corpo entre em estado de cetose. Você pode comer alimentos deliciosos até que esteja satisfeito – e ainda perder peso.

A Dieta Cetogênica é uma dieta baseada em uma alimentação com ingestão mínima de carboidratos e é rica em gordura, fazendo com que seu corpo entre em estado de cetose. Você pode comer alimentos deliciosos até que esteja satisfeito – e ainda perder peso.

Alimentos permitidos na Dieta Cetogênica:

Carnes: De qualquer tipo, incluindo vaca, porco, frango, etc.

Peixes e crustáceos de todos os tipos: Peixes gordos tais como salmão, atum ou arenque são ótimos. Evite empanados

Ovos: De todos as formas. Cozidos, fritos, omeletes, etc. Dê preferência aos ovos caipiras.

Gordura natural: Molhos naturais, com muita gordura: usar manteiga e creme de leite quando você cozinha pode tornar a sua comida mais saborosa e te fazer sentir mais saciado

Vegetais: Alface, tomate couve-flor, brócolis, couve, couvemanteiga, aspargos, abobrinha, berinjela, azeitonas, espinafre, cogumelos, pepino, cebola, pimentão, e muito mais. E você pode incrementar com maionese de verdade, queijo, ovos picados, bacon, manteiga, etc.

Laticínios: Sempre escolha produtos integrais, nada de produtos desnatados: manteiga, creme de leite, creme azedo, iogurte grego, queijos amarelos. Seja cauteloso com leite e leite desnatado, pois ambos contém bastante lactose (açúcar do leite). Evite produtos com sabor, adoçados e sem gordura.

Oleaginosas: Macadâmias, avelãs, nozes, castanhas do pará, castanhas de caju, etc. Boas para comer em frente à TV (preferencialmente com moderação)

Frutas vermelhas (morango, cereja, pitanga, acerola, amora, mirtilo): Para co- mer com moderação, se você não adotar uma dieta super restritiva ou se não for alérgico. São boas com creme batido.

Evite sempre que puder:

Açúcar: Opior. Refrigerantes, doces, sucos, bebidas esportivas, dechocolate, bolos, pães, doces, tortas, sorvete, cereais matinais, etc.

Amido: Pão, massas, arroz, batatas, batatas frita, mingau e assim por diante. Produtos industrializados integrais são tão ruinsquanto.

Leguminosas, tais como feijões e lentilhas são ricos em carboidratos. Quantidades moderadas de tubérculos e leguminosas bem preparadas podem ser OK (ao menos que você esteja comendo menos de 30g de carboidratos).

Margarina é uma imitação mais barata e Industrial da manteiga alto teor de gordura ômega-6 semi-hidrogenada e gorduras trans. Não tem benefícios para a saúde, muito pelo contrário, é péssimo e ainda por cima tem gosto ruim. Estatisticamente ligado à asma, alergias e outras doenças inflamatórias.

Cerveja é um pãolíquido, cheiodecarboidratos rapidamente absorvíveis, infelizmente.

Frutas: Muito doce, muito açúcar. Comer de vez em quando de sobremesa. Trate frutas como uma forma natural de doces.

Com moderação:

Álcool: Vinho (vermelho émelhor), uísque, conhaque, vodka e cocktails sem açúcar. Os últimos com mais moderação ainda.

O chocolate amargo de verdade: Acima de 70% de cacau (30-40g/dia se quiser)

BOM APETITE!

Almoço

-

Jantar



Almoço Jantar

Gratinado de Couve-Flor



INGREDIENTES:

800 gr de couve-flor
450 gr de brócolis
200 gr de cream cheese
225 ml de creme de leite fresco
475 ml de queijo ralado
50 gr de manteiga
2 colheres de chá de alho em pó
Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno a 180˚C
- Cozinhe o brócolis até ficar macio, escorra e descarte a água.
- Em um processador adicione o cream cheese, creme de leite fresco, sal, pimenta e o alho em pó.
- Bata até virar purê.
- Unte um refratário com manteiga, e coloque o restante da manteiga em pedaços.
- Disponha a couve-flor em pequenosfloretes norefratário, por cima
coloque o purê de brócolis e cubra com o queijo ralado.
- Asse por 40 minutos ou até que a couve-flor esteja macia e o queijo gratinado.

Almoço Jantar

Arroz Couve-Flor

INGREDIENTES:

1 un. de couve-flor
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
1 colher de sopa deazeite

MODO DE PREPARO

- Bata à couve em um mixer ou liquidificador até que ela fique bem fininha.

à cebola é o alho no azeite, adicione à couve-flor e cozinhe por mais 6 min.
- Acrescente sal e Pimenta à gosto.
- Sirva em seguida.

Salmão com Crosta de Quinoa

INGREDIENTES:

1 filéde salmão
1/2 colher de sopa de quinoa
1/2 suco de limão siciliano

MODO DE PREPARO

- Tempere o salmão sem espinhas com sal, Pimenta e limão.
- Passe o salmão na quinoa no lado contrário dá

- Leve à uma frigideira já aquecida e deixe dourar do lado em que não se encontra à quinoa, finalize selando o lado com os grãos com muito cuidado, sirva em seguida.

Hamburger Fit

INGREDIENTES:

1 kg de carne de patinho moída
1 ovo
2 abobrinhas
1 cenoura grande
Meia cebola picada
Sal e temperos agosto

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, adicione a carne de patinho, o ovo, o sal e os temperos
- Misture tudo e molde em formato de hambúrguer.
- Corte as abobrinhas em cubos e a cenoura em rodelas finas, refogue os legumes com a cebola e um fio de azeite.
- Grelhe o hambúrguer em um grill ou uma frigideira antiaderente.
- Sirva em seguida.

Sassami de Frango Marinado com Brócolis

INGREDIENTES:

500 gramas de frango tipo sassami
100 ml de molho shoyu
1 colher de café de gengibremoído
2 colheres de azeite de oliva
1 pé de brócolis tipo ninja
Sal e tempero a gosto

MODO DE PREPARO

- Em um saco plástico, tipo de congelamento, adicione o frango, molho shoyu, gengibre, azeite, sal etemperos. Deixe marinar por pelo menos seis horas na geladeira.
- Cozinhe o brócolis, porém não deixe ficar muito amolecido.
- Grelhe o frango sem óleo ou com ajuda de um grill.
- Tempere o brócolis com suco de limão e sirva junto ao sassami de frango.



Omelete Temperado com Cogumelos

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela bata os ovos, adicione a cebola picada, o tomate, o shitake, o orégano e temperos a gosto.
- Em uma frigideira larga e untada adicione a misture, deixe cozinhar por 5 minutos de cada lado com tampa.
- Sirva quente. Você pode variar os ingredientes conforme preferir.

INGREDIENTES:

4 ovos;
200gr de cogumelo shitake picado
1 tomate pequeno picado em cubos
Meia cebola picada em cubos pequenos
1 colher de sopa de azeitona verde fatiada
1 pitada de orégano
Sal a gosto

Torta de Farinha de Aveia

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela junte a farinha de aveia, o ovo e a manteiga guee – mexa até obter uma massa consistente e ajeite em uma forma de aro removível.
- Corte os legumes em rodelas. Na mesma forma, espalhe o molho de tomate ajeite as rodelas de legumes, tempere a gosto e leve para assar a 180 graus durante 20 minutos.

INGREDIENTES:

300gr de farinha de aveia
1 ovo
1 colher de manteiga guee
1 abobrinha pequena
1 berinjela pequena
1 tomate
1 xícara de chá de molho de tomate
Sal e temperos a gosto.



Tortinha de Brócolis

INGREDIENTES:

1 maço de brócolis
1 xícara de chá de cenoura picada e cozida
3 xícaras de chá de frango desfiado
1/2 xícara de chá de salsinha picada
1/2 cebola pequena
1 clara de ovo
2 colheres de sopa de requeijão light
1 pitada de sal
Óleo para untar

MODO DE PREPARO

- Corte o brócolis em pedaços grandes, cozinhe na água até ficar macio, escorra bem e seque com papel toalha.
- Bata com um mixer ou liquidificador, adicionando metade do frango desfiado e a cebola.
- Junte a clara uma pitada de sal e a pimenta do reino emisture.
- Unte uma travessa com óleo e coloque a massa no fundo e nas laterais.
- Monte camadas colocando o restante do frango, o requeijão e a cenoura picada.
- Cubra com a outra metade do recheio e leve ao forno por cerca de 30 minutos.

Berinjela Recheada

INGREDIENTES:

1 berinjela grande
50g de ricota
1 lata de atum
1 tomate
1 cebola
Alho
Limão
Ervas finas, sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Abra transversalmente aberinjela e retire parte do meio, abrindo uma cavidade para rechear.
- Pique esse miolo com o resto dos ingredientes e refogue tudo em uma panela.
- Depois, fora do fogo, misture o refogado com a ricota até virar um patê.
- Recheie as berinjelas e leve para assar no forno por 30 minutos.

Almoço Jantar

Omelete de Frango com Legumes

INGREDIENTES:

2-3 ovos
120 gramas de frango desfiado
Salsinha ou manjericão
1/2 tomate picado
1/2 abobrinha picada crua (ou outro que você preferir como brócolis, chuchu, etc)
Sal e pimenta do reino à gosto

MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça a frigideira antiaderente e unte com óleo, retirando o excesso com papel toalha.

frigideira. Coloque o frango já desfiado, o tomate, a abobrinha, salsinha e tempere.
- Quando as bordas começarem a desgrudar da panela, vire a metade, juntando as partes.

Couve-Flor Gratinada

INGREDIENTES:

180g de iogurte natural desnatado
180g de xícara de requeijão light
½ colher de chá de tomilho seco
3 xícaras de floretes de couve-flor cozidos ao dente
1 fatia de pão integral (torrado e esfarelado)
2 colheres de sopa de parmesão ralado

MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno a 250°C.
- Em uma tigela média, misture o iogurte, o requeijão e o tomilho e, em uma forma refratária pequena, arrume os floretes de couve-flor.
- Despeje a mistura do iogurte por cima da couve-flor, slpique o pão esfarelado e o queijo ralado.
- Asse por aproximadamente 10 minutos até gratinar.

Lasanha de Abobrinha

INGREDIENTES:

4 abobrinhasfatiadas
500g de carne moída
1 Xícara de molho de tomate
Queijo mussarela
Cebola, alho e cheiro verde
Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Refogue a carne moída, acrescentando sal, pimenta, cebola, alho, molho de tomate e cheiro verde.
- Fatie a abobrinha bem fininhas; Faça camadas intercalando abobrinha, molho da carne moída e queijo.
- Leve para assar por 20 minutos.

Pimentão Recheado

INGREDIENTES:

1 colher (sopa) deazeite
1 cebola picada
2 dentes de alho
600g de carne moída
Sal, pimenta do reino
4 pimentões
1 xícara de molho de tomate
Queijo ralado
Salsinha a gosto

MODO DE PREPARO

- Tire as sementes dos pimentões e corte no meio e reserve.
- Aqueça o azeite e refogue a cebola, o alho e a carne moída,

- Tempere o refogado com o sal e pimenta do reino.
- Acrescente metade do molho de tomate,mexa e reserve.
- Coloque o restante do molho de tomate em uma forma, recheie os pimentões com a carne refogada, salpiquequeijo ralado, regue com azeite e leve para assar em forno preaquecido por 20 minutos,carne moída e queijo.
- Leve para assar por 20 minutos.

Panqueca de Frango

-MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos, até obter uma massa bem líquida.
- Frite em uma frigideira antia-

- Para o recheio faça um refogado de frango desfiado, cebola, alho, tomate, cheiro verde e sal e pimenta a gosto. Dica: para desfiar o frango cozinhe os peitos de frango em uma panela de pressão por 10-15min, tire a pressão e chacoalhe a panela, o frango fica desfiadinho pronto parausar.
- Use uma parte no refogado da panqueca e congele o resto em porções para usar em outras refeições.

INGREDIENTES:

3 ovos
2 colheres de sopa de farinha de amêndoas
1 colher de sopa de parmesão ralado
2 colheres de sopa azeite
4 colheres de sopa de água
Sal e orégano a gosto

Salmão com molho de maracujá

MODO DE PREPARO

Corte os maracujás ao meio, e coloque a polpa no liquidificador e bata por 30 segundos
Coloque o suco em uma peneira, reserve o suco e elimine as sementes
refogue um pouquinho. Acrescente a
Derreta a manteiga, junte a cebola e

salsa e o suco de maracujá, misture e deixe ferver. Tempere com sal e pimenta. Deixe cozinhar por 5 minutos. Tempere o salmão com sal e pimenta. Aqueça uma frigideira e coloque o azeite, quando estiver bem quente frite o salmão dos dois lados por apenas 4 minutos, de cada lado. Sirva!

INGREDIENTES:

2 maracujás azedos
2 colheres de sopa de manteiga
1 cebola pequenapicada
1/2 xícara de salsa picada
Sal e pimenta a gosto
800g de filé de salmão

Almoço Jantar

Espaguete de Pupunha ao Molho Pesto com Oleaginosas

INGREDIENTES:

1 embalagem de espaguete de palmito pupunha
1 xícara de chá de folhas de manjericão
1/2 xícara de chá de nozes
1/2 xícara de chá de castanha do pará
2 dentes de alho
1/2 xícara de chá de azeite
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto
Lascas de amêndoa para finalizar o prato.

MODO DE PREPARO

- Ferva o palmito na água por 3 a 5 minutos, retire e escorra. Reserve.
- Prepare o molho pesto levando todos os ingredientes para bater no liquidificador, exceto as lascas de amêndoa.
- Quandoestiverhomogêneo sirva com a pupunha.
- Toste as lascas de amêndoa na frigideira e sirva por cima, decorando o prato.

Arroz de CouveFlor com Carne Grelhada e Folhas Verdes

INGREDIENTES:

1 unidade couve-flor
1 unidade cebola média cortada em cubos
2 dentes alho cortados
1 colher (sopa) azeite de oliva
Sal, pimenta e cheiro verde à gosto

MODO DE PREPARO

- Pique a couve flor bem fininha ou passe no processador.
- Refogue a cebola e o alho no azeite de oliva.
- Junte a couve flor moída e cozinhe por cerca de 6 minutos ou até estar cozida.
- Tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Na hora de servir, adicione o cheiro verde. Para acompanhar, faça um bife grelhado e uma salada de folhas verde de sua preferência.

Almoço Jantar

Hambúrguer com Molho de Tomate e Repolho Salteado



INGREDIENTES HAMBÚRGUER

700 gr de carne moída
1 ovo
90 gr de queijo feta
1 colher de chá de sal
¼ de colher de chá de pimenta do reino
50 gr de salsinha, finamente picada
1 colher de sopa de azeite de oliva
30 gr demanteiga

INGREDIENTES MOLHO/REPOLHO

300 ml de creme de leite fresco
50 gr de salsinha, picada grosseiramente
2 colheres de sopa de purê de tomate
700 gr derepolho
120 gr de manteiga
sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes e modele 8 hamburgueres.
- Em uma panela, acrescente o azeite de oliva e a manteiga, e frite os hambúrgueres.
- Adicione o purê de tomate e o creme de leite fresco, mexa e deixe molho cozinhar junto com os hamburgueres.
- Polvilhe a salsinha na hora de servir.

MODO DE PREPARO

- Pique o repolho com a faca ou no processador
- Derreta a manteiga em uma frigideira e salteie o repolho por 15 minutos, até que fique com cor e consistência desejadas.
- Adicione sal e pimenta a gosto.

Almoço Jantar

Mini Pizza de Berinjela com Frango e Cogumelo

INGREDIENTES:

1 unidade berinjela média
1/2 xícara (chá) molho detomate
3 fatias mussarela(50g)
1 punhado orégano ou salsinha picada
1/2 xícara (chá) frango desfiado
10 cogumelos

MODO DE PREPARO

- Corte as rodelas de berinjela e coloque-as em uma formaantiaderente.
- Cubra com molho de tomate, frango desfiado, cogumelos, queijo e orégano.
- Leve ao forno médio por 15 minutos ou até derreter o queijo.

Moqueca Rápida de Tilápia

INGREDIENTES:

400g de filé de tilápia
200g de batata em rodelas bem fininhas
1 cebola em fatias
2 tomates fatiados
1 pimentão fatiado
Sal, pimenta e cheiro verde a gosto.

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, vá montando camadas de peixe, cebola, tomate, pimentão e batata.

deixe cozinhar por 15-20 min.
- Tempere a gosto e jogue um pouco de cheiro verde para servir.

Almoço Jantar

Frango com Legumes

INGREDIENTES:

1 xícara (chá) frango desfiado ou em cubos
1/2 xícara (chá) cenoura em rodelas
1/2 xícara (chá) vagem cortada
1/2 xícara (chá) pimentão em tiras
1/2 xícara(chá) abobrinhacortada em rodelas
1/2 unidade cebola cortada em pedaços grandes
Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Cozinhe a cenoura e a

Refogue a cebola e o pimentão.
- Adicione o frango desfiado e os demais legumes e deixe refogar.
- Tempere à gosto com pimenta e sal.

Wrap de Couve com Carne de Pernil Desfiada

INGREDIENTES:

200-300g de carne de pernil
1/2 cebola picada
1/2 tomate picado
1 folha de couve manteiga
Sal, pimenta e cheiro verde à gosto

MODO DE PREPARO

- Grelhe a carne de pernil e depois com uma facagrande pique bem a carne.
- Faça um refogado com a carne picada, cebola, tomate e temperos.
- Pra finalizar enrole o refogado na folha de couve e pronto.

Almoço Jantar

Peixe Assado com Creme de Espinafre

INGREDIENTES:

3 filés de peixe branco (+/- 400g)
1 cebola grande
1 dente grande de alho
Folhasde espinafrepicadas
150 ml de creme de leite
200g de parmesão (ou outro queijo do seu agrado)
Sal epimenta agosto
Limão
Azeite de oliva

MODO DE PREPARO

- Temperar os filés com limão, sal e pimenta.
- Em uma frigideira, dourar a cebola e o alho no azeite.
- Acrescentar o espinafre e deixar refogar bem, até começar a desmanchar.
- Adicionar o creme de leite, a pimenta do reino e osal.
- Deixar reduzir um pouco e desligar. Em um refratário que possa ir ao forno, regue um pouco do azeite, arrume os filés e cubra com o creme de espinafre.
- Cubra a travessa com o parmesão ralado e leve aoforno médio por 20 minutos.

Fritada de Espinafre

INGREDIENTES:

Azeite, manteiga ou óleo decoco
1/2 cebola cortada em cubos
1 tomate, cortado em cubos (mais algumas rodelas para colocar por cima da fritada)
250 folhas de espinafre cortadas grosseiramente
6 ovos
Sal, pimenta e temperos a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira, espalhe o azeite em todo o fundo e leve ao fogo médio atéaquecer.
- Coloque a cebola e o tomate e refogue por 2 minutos.
- Junte o espinafre e espere murchar.
- Misture os ovos batidos com o sal e a pimenta.
- Deixe cozinhar por uns 4 minutos.

Almoço Jantar

Strogonoff de Frango com "Arroz Verde"

INGREDIENTES:

Peito de Frango em cubinhos
1/2 limão
1 colher de chá de banha de porco
Bacon picadinho à gosto
Molho de Tomate
1 caixinha de Creme de Leite
Cebola, alho, orégano, pimenta e sal à gosto

MODO DE PREPARO

Tempere o frango com o limão. Em uma panela, coloque o bacon e a banha de porco e deixe dourar. Em seguida, coloque a cebola e o alho. Depois que tudo estiver dourado, pode colocar o frango reservado para ser refogado. Acrescente a pimenta, o orégano e o sal à gosto, mexa e coloque a água para cozinhar. Assim que o frango estiver cozido, coloque o molho de tomate da e o creme de leite. Lembrando que o creme de leite é acrescentado no momento que desligar o fogo. Arroz Verde: Rale uma cabeça de brócolis ou passe no processador.Refogar ele com cebola, alho e sal.

Caldo de Abóbora com Espinafre

INGREDIENTES:

4 xícaras de purê de abóbora moranga ou abóborapaulista
½ xícara de bacon picado
1 xícara de espinafre picado
2 dentes de alho amassados
¼ cebola em fatias
3 colheres de sopa de creme de leite

MODO DE PREPARO

Em uma panela, cubra a abóbora

cortada em cubos com água, adicione as fatias de cebola e tempere com sal e pimenta a gosto. Cozinhe até ficar macia. Escorra a abóbora e passe para um liquidificador até virar um purê e retorne para a panela. Em uma frigideira, frite o bacon na própria gordura. Quando estiver dourado, adicione o alho, frite um pouco e acrescente o espinafre picado. Adicione o bacon com o espinafre ao purê de abóbora e misture. Acerte o sal e pimenta. Finalize com as 3 colheres de sopa de creme de leite ou nata para dar uma textura aveludada.

Creme de Abobrinha com Frango

INGREDIENTES:

2 abobrinhas cortadas grandes
2 colheres de sopa de requeijão
1 colher de sopa de creme de leiteou nata
50g parmesão ralado
½ peito de frangodesfiado
2 dentes de alho
Sal e pimenta do reino
Manteiga para fritar

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, cubra as abobrinhas com água e cozinhe até ficarem macias.
- Tempere com um pouco de sal e pimenta do reino. Escorra, passe para o liquidificador e bata bem até virar um purê.
- Reserve. Frite o frango desfiado com os dentes de alho esmagados e uma colher de manteiga. Tempere com um pouco de sal e pimenta.
- Adicione o frango, o queijo parmesão ralado, o requeijão e o creme de leite , misture bem e sirva

Escondidinho de Abóbora

INGREDIENTES:

400gr de abóboracozida
1 colher de sopa de requeijão
300gr de carne moída
1 colher de sopa de azeite de oliva
1 cebola
2 dentes de alho
Salsinha e cebolinha, sal a gosto

MODO DE PREPARO

Purê: amasse a abóbora e misture o sal e o requeijão e mecha pra ficarcremoso.

da no azeite de oliva e depois colocar os temperos e refogar bem. Colocar um pouquinho de água ou quem quiser pode colocar duas colheres de molho de tomate. Montagem: coloque um pouco de purê numa travessa, coloque o recheio e cubra com o restante do purê. Eu polvilhei 1 colher de queijo ralado light em cima. Gratinar em forno pré-aquecido a 280 graus por uns 10 minutos.

Omelete de Forno de Queijo e Tomate

INGREDIENTES:

3 Ovos
100g de Queijo Branco
1 Tomate (s/ sementes)
¼ colher (chá) de Azeite
¼ xícara (chá) de Leite Cream Cheese (a gosto)
Manjericão (a gosto)
Salsinha (a gosto)
Pimenta do Reino (a gosto)
Sal (a gosto)

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela bata os ovos com o leite, e tempere

- Em uma forma pequena (15cm) untada, coloque o tomate picado sem sementes, o queijo branco picado, manjericão, cream cheese.
- Coloque a mistura de ovos, finalize com salsinha picada e leve para assar me forno preaquecido a 200°C por cerca de 20 minutos ou até dourar.

Repolho de Forno

INGREDIENTES:

½ repolho verde médio
2 colheres de sopa de azeite
Sal
Ervas Finas
Pimenta

MODO DE PREPARO

- Corte o repolho em fatias de cerca de 3 cm de largura e coloque em uma assadeira.
- Espalhe o azeite nas fatias de repolho e salpique os outros temperos. Vire as fatias e repita o procedimento.
- Leve ao forno preaquecido por 10-15 minutos. Vire as fatias e asse até dourar, por mais 8-10 minutos.Para servir, coloque as fatias em uma travessa e regue com o molho



Abobrinha Recheada com "Ricota" de Amêndoas

INGREDIENTES:

1 abobrinha;
1 xícara de amêndoas com ou sem pele;
2/3 de xícara de água filtrada;
1/2 cebola picada;
1/2 dente de alho;
1/2 xícara de shitake fatiado;
10 tomates cereja;
Sal, orégano e noz moscada a gosto.

MODO DE PREPARO

- Corte a abobrinha ao meio e retire as sementes.
- Deixe as amêndoas de molho no liquidificador com a água por 20 minutos. - Depois bata. O creme vai parecer uma ricota.
- Refogue cebola, alho e adicione o shitake. Quando murcharem, acrescente os tomates cortados ao meio. Refogue por 2 minutos e adicione o creme de amêndoas.
- Tempere com sal, orégano, noz moscada e misture bem. Quando a mistura estiver firme o bastante para rechear, recheie as abobrinhas.
- Leve ao forno baixo por 30 minutos ou até qu

Salada caprese

MODO DE PREPARO

Lave o tomate e o manjericão. - Corte em rodelas o tomate e a mussarela de búfala.
- Coloque no microondas a mussarela de búfalo por 1 minuto (esse tempo pode variar dependendo da potência do seu aparelho).
- Emum recipiente, disponha alternadamente o tomate, a mussarela de búfala e o manjericão. Regue com azeite ou molho pesto e tempere com sal e orégano a gosto.

INGREDIENTES:

1 tomate
300g de mussarela de búfala
3 folhas de manjericão
Molho pesto (opcional)
Azeite

Salada de palmito

MODO DE PREPARO

Pique o tomate, o alface, alho-poró e o palmito em pedaços menores. Coloque tudo em uma saladeira e tempere com sal, azeite, ervas e limão. Sirva em seguida!

INGREDIENTES:

10 tomates-cereja;
10 pedaços de palmito fatiados;
folhas de alface a gosto;
1 xícara de alho-poró fatiado;
sal a gosto;
azeitedeolivaagosto;
ervas a gosto;
1 limão espremido.

Salada de manga light comalfaceetomate

INGREDIENTES:

1 alface americana rasgada com a mão;
4 colheres de maionese light;
3 mangas sem casca em pedaços pequenos;
300 gramas de queijo branco em cubinhos;
1 pote de iogurte natural desnatado;
4 tomates sem polpa em cubinhos.
sal a gosto;

MODO DE PREPARO

Lave a folha de alface e rasga grosseiramente. Faça uma cama de alface em um prato. A parte misture o tomate em cubinhos, com o queijo, manga e incorpore o iogurte, sal e maionese formando uma espécie de molho para dar cremosidade. Coloque sobre a cama de alface e sirva em seguida.

Salada de folhas com camarão

MODO DEPREPARO

Em uma frigideira, derreta a manteiga e refogue o alho, adicione o camarão limpo e fresco, regue com o suco de um limão siciliano, doure por 5 minutos de cada lado e reserve. Lave todas as folhas e pique a erva doce em rodelas. Em uma tigela adicione as folhas e tempere com o limão siciliano, sal, ervas finas e azeite. Adicione o camarão, misture e sirva em seguida.

INGREDIENTES:

1 dúzia de camarões graúdos;
1 pé de alfacelisa;
1 pé de alfaceroxa;
1 pé de agrião;
1 pé de erva-doce;
1 limão siciliano;
1 colher de manteiga;
2 dentes de alho picados;
100 ml de azeite de oliva;
sal a gosto;
ervas finas a gosto.

Salada de abobrinha e frango

INGREDIENTES:

1 abobrinha italiana
1 tomate grande
um punhado de folhinhas de hortelã frescas
1/2 maço de rúcula
400 g de peito de frango em pedaços médios
suco de 1 limão
sal
páprica picante
azeite
pimenta do reino
1 punhado de queijo ralado

MODO DE PREPARO

Lave bem a abobrinha e o tomate. Seque-os. Faça fatias finas e compridas da abóbora. Comece por um lado, e assim que começar a chegar na parte mais central, com as sementes, vire e vá fazendo mais tiras, deixando só o miolo da abobrinha. Esse miolo pode ser picado e usado em outras preparações, como sopa de legumes ou mesmo num caldo de legumes. Pique o tomate em cubinhos, retirando as sementes. Rasgue as folhas de hortelã e a rúcula com as mãos. Monte a salada nos pratos: abobrinha, tomate, rúcula e hortelã, tudo misturadinho. Regue tudo com o suco de limão. Reserve. Numa frigideira aqueça azeite. Junte os pedaços médios de frango e tempere tudo com sal e um pouquinho de páprica picante. Deixe dourar rapidamente dos dois lados, sempre mexendo com uma pinça para que o frango não perca líquido. Tempere a salada com sal, pimenta do reino e azeite e coloque os pedaços de frango sobre ela. Rale um pouquinho de queijo e Sirva.

Sobremesas



Brigadeiro



INGREDIENTES:

1 xícara de creme de leite fresco
2 colh. de sopa de cacau em pó sem açúcar
2 colheres de sopa de xilitol
3 colheres de sopa de manteiga sem sal

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, colocar a manteiga e, quando derreter, colocar o restante dos ingredientes;
- Deixar ferver levemente (bolhas bem pequenas) por 1-2 minutos e desligar o fogo;
- Deixar esfriar, colocar em potinhos ou em um prato e, em seguida, guardar na geladeira;
- Depois de morno, fazer as bolinhas e, em seguida, colocá-las na geladeira;
- Servir.

Mousse de Chocolate

MODO DE PREPARO

- Antes de começar a receita, coloque a lata de creme de leite no congelador - com ele gelado fica mais fácil separar o creme de leite do soro.
- Coloque as claras no pote da batedeira ereserve.
- Em um refratário, derreta o chocolate no micro-ondas, vá colocando de 30 em 30 segundos para evitar queimar o chocolate. Marca 30 segundos, retira, mexe, volta e mais 30 segundos, até ficar totalmente derretido.
- Abra a lata do creme de leite e acrescente ao chocolate apenas o creme sem o soro e o adoçante. Misture até incorporar bem os dois ingredientes.
- No pote da batedeira bata as claras em neve até ficarem firmes, desligue a batedeira e incorpore as claras batidas ao creme de chocolate, mexa delicadamente até ficar bem uniforme.
- Cubra com plástico filme e conserve na geladeira pelo menos por 6 horas antes de servir.

INGREDIENTES:

1 latas de creme de leite sem soro
4 claras
200 gramas de chocolate 70% cacau em pedaços
10 gotas de adoçante (opcional)

Trufa de Amendoim com Coco

MODO DE PREPARO

- Em uma vasilha, incorpore a manteiga e a manteiga de amendoim na temperatura ambiente.
- Acrescente uma colher de cream cheese também em temperatura ambiente, a essência de baunilha e o adoçante e mexa bem para incorporar.
- Acrescente o coco ralado e o amendoim moído.
- Guarde a mistura na geladeira por 10 minutos para endurecer.
- Retire da geladeira, faça bolinhas do tamanho de brigadeiro e disponha em uma forma. Reserve na geladeira.
- Em um pote, misture um pouco de coco ralado e amendoim moído para decorar.
- Em um refratário, derreta o chocolate no micro-ondas. Marca 30 segundos, retira, mexe, volta e mais 30 segundos, até ficar totalmente derretido. Misture bem.
- Retire as bolinhas da geladeira e com a ajuda de um garfo para segurar, dê um banho de chocolate em cada trufa e polvilhe com a mistura de amendoim e coco.
- Volte para a geladeira para firmar o chocolate.

INGREDIENTES:

½ xícara de manteiga
½ xícara de manteiga de amendoim
1 colheres de sopa de cream cheese tradicional
4 colheres de sopa de coco seco ralado sem açúcar
2 colheres de amendoim moído
½ colher de chá de essência de baunilha
Adoçante a gosto
150 gramas de chocolate 70% cacau

Tortinha de Amendoim sem Glúten

MODO DE PREPARO

- Em um processador ou liquidificador coloque o amendoim aos poucos e bata até que ele vire uma pasta grossa. Junte o óleo de coco e bata até ficar cremoso, adoce com o mel ou como preferir, bata mais um pouco até ficar na consistência que mais te agradar e leve para gelar.
- No processador coloque a farinha de aveia, aveia em flocos, chocolate em pó, adoçante culinário, óleo de coco e o ovo e bata até formar uma massa que seja possível modelar, se precisa adicione mais farinha de aveia até atingir o ponto.
- Unte forminhas com um pouco de óleo, e coloque a massa de forma que cubra o fundo e as laterais. Leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 20 minutos, espere esfriar para desenformar.
- Coloque um pouco de manteiga de amendoim na massinha já assada e decore como desejar.4 Consuma no máximo em 3 dias e mantenha na geladeira.

INGREDIENTES:

Recheio: 2 xícaras (chá) de Amendoim (sem pele, torrado e sem sal) - 2 (ou 3) colheres (sopa) de Óleo de Coco - 3 colheres (sopa) de Mel ou Adoçante Culinário

Massa: 1 xícara (chá) de Farinha de Aveia - ½ xícara (chá) de Aveia em Flocos - ½ colher (sopa) de Chocolate em Pó - 1 colher (sopa) de Adoçante Culinário - 2 colheres (sopa) de Óleo de Coco ou Manteiga - 1 ovo (pequeno)

Torta de Ganache com Coco

MODO DE PREPARO

- Colocar em um processador ou liquidificador 200g de coco e a manteiga, bate bem, depois misture os outros 100g do coco com a mão.
- Em uma forma de fundo removível, coloque a “massa” que formou, para ser a base da torta, coloque no forno. Dourou? Tá pronto. Reserve.
- Em uma panela, adicione o creme de leite, espere esquentar e adicione o chocolate derretido e vai dosando o açúcar, até chegar o ponto que você quer. Desgrudou da panela? Ta pronto.
- Deixe esfriar um pouco o ganache e coloque na forma, com sua base já pronta.
- Leve para geladeira por umas 4 a 6 horas e esta prota sua sobremesa.
- Sirva!

INGREDIENTES:

300g de coco ralado
100g de manteiga em temperatura ambiente
400g de creme deleite
2 barras de chocolate 85%
2 col de adoçante (Stevia, Xilyol ou Eritol)

Brownies

INGREDIENTES:

4 ovos (grande)
1 xícara de cacau em pó sem açúcar
1/4 xícara de xarope de bordo
1/3 xícara de óleo de coco extra virgem
2 colheres de chá de extrato de baunilha

MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno a 180 graus. Pegue uma tigela grande e misture todos os ingredientes.
- Despeje em uma forma de pizza, leve ao forno por cerca de 20 minutos.
- Depois de ter terminado cozimento, deixe a bandeja esfriar. Mantenha na geladeira.

Cacau e Barras de Nozes

INGREDIENTES:

1/4 de copo detâmara
1/4 xícara de amêndoas puras ou farinha de amêndoas
1 colher de sopa de uva passa
1 colher de sopa de cacau
Casca de 1/2 laranja, ou inteira

MODO DE PREPARO

- Adicione todos os ingredientes em um processador de alimentos e misture bem.
- Separe sua mistura em 3 porções iguais e de a forma que quiser.
- Embrulhe em filme plástico e guarde num recipiente lacrado.

Smoothie de Cocoe Banana

INGREDIENTES:

2 bananas grandes
1/2 clara de ovo
4 colheres de sopa de coco em flocos
noz-moscada fresca ralada agosto

MODO DE PREPARO

- Adicione as bananas em um processador de alimentos e faça um purê.
- Adicione as claras do ovo aos pouvos enquanto faz opurê.
- Uma vez que todos os ingredientes estão misturados em puré, sirva e adicione o coco em flocos e a noz-moscada a gosto.

Pudim de Chocolate (Sem leite)

INGREDIENTES:

1 abacate
1 banana
2 colheres de sopa de leite decoco ou amêndoa
3 ou 4 colheres de sopa de cacau em pó
Grãos de cacau para decorar
Uma pitada decanela

MODO DE PREPARO

- Misture o abacate, abanana, o leite de coco e o cacau em pó.
- Em seguida, adicione o restante dos ingredientes e continue misturando até que tudo esteja bem combinado.
- Despeje em um prato e decore com grãos de cacau.

Biscoitos

INGREDIENTES:

1 xícara de farinha de amêndoa
1/4 xícara flocos de coco
1/3 xícara de mel
2 colheres manteiga de amêndoa torrada derretida (ou óleo decoco)
1 colher de sopa casca de laranja ralada

MODO DE PREPARO

- Pré-aquecer o forno 180 graus. Misture a farinha de

os flocos de coco - adicione a manteiga e o mel - misture bem.
-Leve a sua mistura e coloque em uma assadeira com papel manteiga. Use uma pequena colher para dar a forma desejada ao biscoito. Asse por 12 minutos.
-Coloque-os em um balcão e deixe esfriar por 10 minutos.

Creme Batido

INGREDIENTES:

4 colheres de sopa de requeijão cremoso com 0% de gordura
1 colher de sopa de adoçante culinário
2 claras de ovos

MODO DE PREPARO

- Bata o requeijão com o adoçante. Incorpore delicadamente as claras em neve,
que devem estar bem firmes.
- Sirva fresco.

Sobremesa Lisaline

INGREDIENTES:

2 ovos
6 colheres de sopa de requeijão cremoso com 0% de gordura
Adoçante líquido
1 colher de sopa de suco de limão (ou água de flor delaranjeira)

MODO DE PREPARO

- Pre-aqueça o forno a 180 graus. Separe as gemas das claras e misture-as gemas ao requeijão.

limão ou água de flor de laranjeira.
- Bata as claras em neve. Bata a outra misturar até que fique bem lisa, eincorpore delicadamente às claras em neve.
- Distribua a mistura em tigelinhas e leve ao forno por 25 a 30 minutos, depois de 5 a 10 minutos na função grill parar dourar. Verifique o cozimento constantemente.

Granitado de CafécomCanela

INGREDIENTES:

500ml de café escuro quente
Adoçante a gosto
1 colher de café de canela em pó
3 grãos de cardamomo

MODO DE PREPARO

- Misture o café quente, o adoçante, a canela e o cardamomo.
- Mexa e deixe esfriar. Transfira para um prato e leve à geladeira por cerca de 1 hora.
- Bata a mistura com um mixer durante um minuto.
- Transfira para uma forma. Leve à geladeira por cerca de 15 minutos.
- Distribua em copos e sirva.

Mousse-Sorvete de Limão

INGREDIENTES:

4 claras de ovo
500g de requeijão cremoso com 0% de gordura
Suco de 5 limões
Raspas de um limão

MODO DE PREPARO

- Bata as claras em neve. Bata o requeijão com o batedor de ovos. Misture delicadamente o requeijão com as raspas de limão, o suco de limão e as claras.
- Coloque a mousse emum pote e leve ao congelador, até que fique firme.

Torta de Limão

INGREDIENTES:

3 ovos
Adoçante
30ml de água fria
1 limão

MODO DE PREPARO

Bata as gemas dos ovos com o adoçante. Adicione a água, o suco e as raspas de limão.
Cozinhe em banho-maria em fogo brando, misturando com uma espátula, até engrossar.
Retire do fogo. Adicione o sal e o adoçante (a gosto) nas claras de ovos.
Bata as claras em neve, até que fiquem bem firmes.
Incorpore as claras em neve à mistura de gemas.
Distribua a mistura em uma forma para torta antiaderente de 28cm de diâmetro. Asse no forno a 180 graus, até que a parte de cima fique dourada.

Sorvete de Chá

INGREDIENTES:

300ml de água
3 colheres de sopa de chá chinês
Suco de um limão
4 folhas de menta fresca

MODO DE PREPARO

- Ferva água, adicione o chá chinês e deixe em infusão durante 3 minutos, sem tampar. Peneire 60ml da infusão e coloque em um prato raso. Leve ao congelador.
- Mexa de vez em quando com um garfo, até a formação de pepitas. Passe o restante da infusão de chá em uma peneira e transfira para uma sorveteira com o suco de limão. Deixe na sorveteira durante cerca de 15 minutos.
- Sirva em copos de sorvete. Salpique o topo com as pepitas de chá cristalizadas e adicione uma folha de menta.

Bolo de Morango

INGREDIENTES:

4 ovos
3 colheres de chá de erythritol
1/8 colher de cha de stévia
1 1/3 copo de farinha de amêndoas
1/3 copo de coco ralado
100 g de cream cheese
1 colher de chá de extrato de baunilha
2 colheres de chá de fermento químico;
500 g morangos;
300 g de creme de leite.

MODO DE PREPARO

- Bata os ovos com o adoçante até ficar homogêneo. Adicione o cream cheese, farinha de amêndoas, coco, baunilha e fermento em pó até obter uma massa.
- Forre uma forma redonda com manteiga e coco ralado. Despeje essa mistura por cima e leve ao forno a 170 graus por 15 a 20 minutos
- Retire e cubra com com creme de leite batido como chantilly, morangos e chocolate amargo derretido.

Beijinho de Coco

INGREDIENTES:

200g creme de leite
100g coco raladoseco
200ml leite de coco
A gosto adoçante
A gostococo ralado para enrolar
A gosto cravo da índia

MODO DE PREPARO

- Colocar o creme de leite, coco ralado e leite de coco na panela e mexa até dar uma encorpada.

leve à geladeira.
- Enrole as bolinhas e passe no coco ralado, colocando os cravinhos em cima. Ou coma de colher.
- Mantenha guardado na geladeira.

Torta de Noz-pecã, Coco e Figo

INGREDIENTES:

1/2 xícara (chá) de figo seco
1 xícara (chá) de noz-pecã
1/2 xícara (chá) de coco seco ralado
1/2 xícara (chá) de leite de coco ou quanto baste para dar cremosidade
1/2 xícara (chá) de castanha de caju deixada de molho por 4 horas
1 colher (sopa) de adoçante xylitol ou outro natural
1/4 xícara (chá) de óleo de coco
1 colher (café) de extrato de baunilha
2 unidades de figo (parafinalizar)

MODO DE PREPARO

- Processe os figos secos e a noz-pecã até virar uma farofa. Passe o conteúdo para uma tigela e amasse um pouco para aumentar a liga. Numa fôrma com fundo removível, espalhe a massa na base e suba pelas laterais.
- Coloque no forno preaquecido a 180 graus por 15 minutos. Reserve. Ponha o restante dos ingredientes no liquidificador, exceto ofigo fresco. Bata até ficar cremoso (de vez em quando, desligue o aparelho e mexa com uma colher. Isso é importante porque o coco e as castanhas vão liberando gordura).
- Cubra a massa com esse creme e leve à geladeira por cerca de duas horas. Se quiser consumir logo, coloque no freezer. Na hora de ser- vir, corte o figo fresco em rodelas e disponha por cima da torta.

Mousse de maracujá

INGREDIENTES:

200 g de creme de leite fresco;
1 pacote de suco de maracujázero açúcar;
sementes de maracujá a gosto.

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha funda, adicione o

cujá.
Com a ajuda de um mixer, bata o creme de leite junto com o suco de maracujá por 1 minuto. Quando ficar homogêneo, despeje em uma tigela de vidro, decore com sementes da fruta e leve para gelar por 2 horas ou até ganhar firmeza. Sirva!

Mousse de chocolate

INGREDIENTES:

1 caixinhadecremedeleite (200ml)
4 claras
200g de chocolate 70% cacau em pedaços
1/2 colher (de chá) de essência de baunilha
15 gotas deadoçante

MODO DE PREPARO

Derreta o chocolate no micro-ondas ou no banho maria. - Misture o creme de leite sem soro com o chocolate derretido e misture bem. - Bata as claras em neve. Misture as claras batidas à mistura de chocolate com creme de leite. - Adicione a essência de baunilha e o adoçante e incorpore bem. - Leve à geladeira por 4 horas e sirva.

Torta de limão com coco

INGREDIENTES:

Massa:

1 xícara de chá de coco raladosem açúcar;
1 xícara de chá de farinha de amêndoas;
5 colheres de sopa de manteiga;
2 ovos;
1 colher de sopa de adoçante.

Recheio:

400g de creme de leite;
100ml de leite de coco;
suco de 2 limões grandes;
1 envelope de gelatina sem sabor;
1 colher de sopa de adoçante culinário;
raspas de limão.

MODO DE PREPARO

amêndoas, manteiga, ovos e adoçante em um bowl e amasse tudo até obter uma massa homogênea. Coloque a massa em uma forma untada para torta e preencha fundo e laterais. Faça furinhos com um garfo e leve para assar em forno pré-aquecido a 180 graus por 15 minutos.

Recheio: coloque a gelatina em uma tigela, adicione o leite de coco e misture bem. Leve ao microondas por 15 segundos, retire, misture e reserve. Em uma batedeira adicione o creme de leite, o suco de limão, adoçante e a gelatina reservada. Quando o creme ficar homogêneo despeje por cima da massa. Decore com raspas de limão e leve para gelar por 4 horas ou até endurecer. Sirva!

Brownie

INGREDIENTES:

2 xícaras de chocolate 70%
100g de manteiga sem sal
3 ovos
1 xícara de farinha de amêndoas
1 colher (de sopa) de cacau em pó
1 colher (de chá) de essência de baunilha
2 colheres (de sopa) de adoçante eritritol ou xilitol
½ xícara de nozes picadas
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

No micro-ondas ou em banho-maria derreta o chocolate e a manteiga.
Em outra tigela bata os ovos e misture ao chocolate derretido com a manteiga.
Acrescente orestante dosingredientes.
Coloque a massa em uma assadeira retangular forrada com papel manteiga
Espalhe a massa com uma espátula.
Leve ao forno pré aquecido à 200ºC por 20 minutos. Sirva.

Bolo de banana

INGREDIENTES:

4 bananas maduras
2 colheres (sopa) de manteiga
5 ovos
2 xícaras de farinha de coco
2 colheres (chá) de fermento
2 colheres(sopa) de adoçanteculinário
canela em pó agosto

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador a banana, ovos e manteiga até virar uma mistura homogênea
Coloque a mistura em uma vasilha, acrescente a farinha o adoçante, a canela e o fermento
Coloque essa massa em uma forma untada com manteiga e farinha de coco
Leve ao forno de 180° C, por 35 minutos

Bolo de cenoura

INGREDIENTES:

3 cenouras médias
3 ovos
1/2 xícara (chá) de adoçante culinário
1 xícara (chá) de farinha de coco
3 colheres (sopa) de óleo de coco
1 colher (sopa) de fermento em pó
Cobertura:
1 xícara (chá) de creme de leite fresco ou nata
2 colheres(sopa) demanteigaghee
3 colheres (sopa) de cacau em pó
2 colheres (sopa) de adoçante

MODO DE PREPARO

Massa: Descasque e corte as cenouras em rodelas. - No liquidificador, bata as cenouras com o os ovos, o adoçante culinário e a farinha de coco até obter uma massa bem lisa e homogênea, sem pedacinhos de cenoura. - Despeje o conteúdo do liquidificador em uma tigela e acrescente a farinha de trigo. - Com ajuda de uma espátula, misture bem, sempre de baixo para cima até que ela esteja completamente incorporada. - Por último, adicione o fermento em pó para bolo e misture. - Unte uma forma com um pouco de óleo de coco e despeje a massa. - Leve para assar em forno preaquecido a 200º C por aproximadamente 20 minutos, ou até o palito sair limpo ao ser espetado no bolo. - Espere esfriar para desenformar. Cobertura: Em uma panela, derreta a manteiga ghee e acrescente o creme de leite fresco ou nata, o adoçante culinário e o cacau em pó sem açúcar. - Misture bem até ficar homogêneo e leve para cozinhar em fogo baixo. - Cozinhe, misturando sempre, até obter o ponto de brigadeiro mole. - Espalhe a cobertura por cima do bolo e sirva!

Bolo de chocolate

INGREDIENTES:

3/4 de xícara de farinha de amêndoas
4 colheres de sopa de chocolate em pó 70%
2 colheres de sopa de coco ralado fino
2 colheres de sopa de farinha de coco
5 colheres de sopa de creme de leite
3 ovos
Adoçante (usei 20 gotas de sucralose+ ½ xícara de erytritol)
1 colher de sopa de fermento químico em pó
Essência de baunilha a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas, o chocolate em pó, o coco ralado e a farinha de coco.
Acrescente os 3 ovos e misture bem
Incorpore o creme de leite e misture bem
Misture o adoçante e o fermento em pó, adicionando a essência de baunilha, caso queira
Em uma forma untada com manteiga, despeje a massa
Asse em forno médio a 200 graus por 25 minutos

Manjar de coco

INGREDIENTES:

1 lata de creme de leite (pode ser creme de leite fresco, de caixinha ou nata)
2 colheres de sobremesa de xilitol
4 colheres de sobremesa de coco ralado
1/2 garrafa pequena de leite de coco, 100ml
1 colher de sobremesa de essência de baunilha
1 pacote de gelatina sem sabor

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes, menos a gelatina, numa panela, leve ao fogo baixo, quando começar a ferver levemente adicione a gelatina já hidratada de acordo com as informações da embalagem.
Desligue o fogo, mexa mais 3 minutinhos e coloque numa forma com furo no meio.
Leve para gelar por no mínimo 4 horas.

Torta de morango

INGREDIENTES:

Base:

1 1/2xícaras de farinha de amêndoas
2 colheres de xilitol
50g de manteiga
1 ovo

Creme:

250ml de creme de leite
200 g de cream cheese
4 colheres de sopa de xilitol
2 gemas
Essência de baunilha
Morango para decorar

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes da base até formar uma massa homogênea, disponha essa massa numa forma com fundo removível de 25cm, espalhe a massa aperte bem cobrindo o fundo e as laterais., fure a massa com um garfo e leve para assar em forno pré aquecido à 180ºC por 20 minutos. Deixe esfriar.
Coloque os ingredientes do creme numa panela, peneire as gemas (coloque na peneira fure e espere escorrer dentro da panela), leve a panela com os ingredientes ao fogo até o creme engrossar um pouco, retire do fogo, coloque num recipiente, cubra com plástico filme, encostando o plástico no creme.
Fatie os morangos para decorar.
Coloque o creme frio dentro da forma com a massa fria e decore o recheio com morangos, sirva ou cubra a torta e leve para gelar por 2 horas.

Leite condensado diet

INGREDIENTES:

1 e 1/2 xícara (chá) de água fervente
2 colheres (chá) de margarina light
1/2 xícara (chá) de adoçante
2 xícaras (chá) de leite em pó desnatado

MODO DE PREPARO

Bata os ingredientes no liquidificador, seguindo a ordem indicada, por 5 minutos. Deixe esfriar e utilize.

Pudim de leite condensadodiet

INGREDIENTES:

1 receita de leite condensado diet + a mesma medida de leite desnatado
3 ovos

MODO DE PREPARO

Bata os ingredientes no liquidificador rapidamente e despeje em fôrma de cone central (ou forminhas individuais) untada com margarina light.
Asse em forno médio preaquecido (200 ºC), em banho-maria (use água quente), por cerca de 1 hora ou até firmar (faça o teste do palito). Desenforme morno.

Cocadinha diet

INGREDIENTES:

Misture os ingredientes e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até se soltar do fundo da panela. Despeje em refratário untado com margarina light e alise a superfície. Deixe esfriar e corte em quadradinhos.

MODO DE PREPARO

1 receita de leite condensado diet
1/2 colher (sopa) de margarina light
1/2 xícara (chá) de leite desnatado
150 g de coco seco ralado sem açúcar
1 e 1/2 colher (sopa) de adoçante culinário

Bolo de cacaucom nozes

INGREDIENTES:

4 ovos
2 vidros de leite de coco (400 ml)
1/2 xícara (chá) deóleo de coco extravirgem
1 e 1/2 xícara (chá) de cacau em pó 100%
1 colher (chá) de extrato de baunilha
1 xícara (chá) de adoçante xilitol ou steviaou açúcar de coco
2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha deamêndoa
1 colher (chá) de gomaxantana
280 g de gotas de chocolate 70% (reserveum pouco para decorar)
240 g de nozes picadas (reserve metadepara decorar)
1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura

3 colheres (sopa) de cacau 100%
1 vidro de leite de coco (200 ml)
4 colheres (sopa) de adoçante xilitol ou stevia ou açúcar de coco

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata os ovos com o leite de coco, o óleo, o cacau, a baunilha e o adoçante e, aos poucos, acrescente a farinha de amêndoa, batendo até ficar uniforme.
Adicione a goma xantana e bata até a massa endurecer um pouco.
Transfira para uma tigela e incorpore as gotas de chocolate, as nozes e, por fim, o fermento.
Despeje em fôrma untada e asse em forno médio preaquecido (180 °C) por cerca de 1 hora ou até firmar.
Desenforme morno, regue com a calda e decore com nozes e gotas de chocolate.

Cobertura

Misture os ingredientes em uma panela e leve ao fogo médio, mexendo sempre, por 5 minutos.

Queijadinha diet sem leite condensado

INGREDIENTES:

4 gemas peneiradas
1 ovo (peneire a gema)
1 colher (sopa) de margarina light sem sal
1/2 caixa de creme de leite light
Essência de coco e baunilha a gosto
3 colheres (sopa) de adoçante stevia
100 g de coco seco ralado parcialmente desengordurado e semaçúcar
2 colheres (sopa) de parmesão ralado
1 colher (sopa) de fermento químico em pó

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes, e distribua em forminhas.
Leve ao forno médio preaquecido (180 ºC) por aproximadamente 25 minutos ou até dourarem.

Bolo sem farinha com leite condensado diet

INGREDIENTES:

1 pacote de coco ralado sem açúcar (100 g)
4 ovos
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 receita de leite condensado diet (Pag. 134)

MODO DE PREPARO

Bata os ingredientes no liquidificador e despeje em fôrma de sua preferência untada com margarina e polvilhada com leite em pó.
Asse em forno médio preaquecido (180 ºC) por cerca de 30 minutos ou até firmar
Leite condensado diet(Pag. 134)

Trufa

INGREDIENTES:

1/3 xícara (chá) de farinha de amêndoa
1 colher (sopa) de adoçante xilitol 1 colher (sopa) de pasta de amendoim
1 colher (sopa) de Água
2 colheres (sopa) de cacau empó

MODO DE PREPARO

Misture a pasta de amendoim na farinha de amêndoas, acrescente a colher de sopa de água, caso necessário, acrescente um pouco mais, até adquirir uma consistência de pasta.
Deixe descansando na geladeira por 20 minutos.
Enrole e passe no cacau em pó.

Torta de amendoim e chocolate

INGREDIENTES:

1 xícara (chá) de pasta de amendoim
1/4 xícara (chá) de açúcar de coco
1/3 xícara (chá) de farinha decoco
1/2 xícara (chá) de óleo de coco derretido
100 gramas de chocolate amargo 80% cacau picado
2 colheres (sopa) de pasta de amendoim

MODO DE PREPARO

Bata a xícara de pasta de amendoim, o açúcar de coco, a farinha de coco e o óleo de coco em um processador até obter uma mistu- ra homogênea. Transfira para uma fôrma forrada com papel-manteiga e leve ao congelador por 20 minutos ou até o preparo ficar firme. Enquanto isso, derreta o chocolate amargo, adicione as 2 colheres de pasta de amendoim e mexa bem. Coloque o creme de chocolate por cima da base e leve ao congelador por 2 horas. Tire a torta do congelador entre 10 e 15 minutos antes de servir e mantenha-a na geladeira.

Cookie comchocolate amargo

INGREDIENTES:

1 ovo
200 gramas de pasta de castanha de caju (ou de amendoim)
1 colher(sopa) de linhaçadourada
1/2 xícara (chá) de açúcar de coco
2 colheres (sopa) de farinha de aveia
1 colher (café) de fermento químico ou bicarbonato de sódio
1/2 xícara (chá) de chocolate amargo

MODO DE PREPARO

castanha de caju. Acrescente o restante dos ingredientes e amasse com as mãos. Faça bolinhas com a massa, coloque-as em uma fôrma untada com óleo de coco e achate levemente, no formato de um cookie. Leve ao forno preaquecido a 180 graus por 10 minutos. Deixe esfriar antes de desenformar.

Cuscuz compinhão

INGREDIENTES:

1 xícara (chá) de couve-flor ralada
1 colher (sopa) de ervilha
1 colher (sopa) de sementes de abóbora
5 unidades de pinhão triturados
1 colher (sopa) de goji berry
1 colher (sopa) de uva-passa
1 fio de azeite de oliva
1 pitada de leite dourado
sal a gosto
ervas frescas a gosto
açafrão-da-terra (ou cúrcuma) a gosto
cominho(alcarávia ou kümmel) agosto
curry (ou caril) a gosto

MODO DE PREPARO

Refogue a couve-flor no azeite. Acrescente o sal, a ervilha, a semente de abóbora, os temperos e orestante dosingredientes. Sirva com um fio de azeite.

Cheesecake no pote

INGREDIENTES:

1 xícara (chá) de castanha de caju torrada sem sal
2 colheres (sopa) de açúcar de coco ou mascavo
2 colheres (chá) de óleo de coco
8 colheres (sopa) de queijo de cabra (ou chèvre)
4 colheres (sopa) de iogurte grego ou iogurte de coco
2 colheres(sopa) deadoçantexylitol
1/2 xícara (chá) de geleia de frutas vermelhas sem açúcar
raspa de limão-siciliano a gosto

MODO DE PREPARO

Da massa:
Coloque as castanhas de caju e o açúcar de coco no liquidificador e bata até formar uma farofa com pedaços. Disponha em uma fôrma, acrescente o óleo de coco e mexa bem. Leve ao forno preaquecido a 180 graus por 10 minutos. Em seguida, transfira a massa para uma travessa fria e reserve.
Do creme:
Em um recipiente, misture o queijo de cabra, o iogurte grego e o xylitol. Mexa com um batedor de arame e adicione asraspas de limão-siciliano. Reserve.
Montagem:
Adicione em um pote de vidro a farofa da massa como primeira camada, o creme como segunda camada e finalize com a geleia de frutas vermelhas por cima.

"Bolinhodechuva"

INGREDIENTES:

1 ovo
3/4 xícara (chá) de adoçante xylitol ou stevia
1/4 xícara (chá) de óleo de coco
1 xícara (chá) de farinha deamêndoa
2 colheres (café) de canela em pó
4 colheres (sopa) de leite de coco
1 colher (chá) de fermento químico

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o ovo, 1/2 xícara (chá) do adoçante e o óleo de coco durante 5 minutos, até ficar esbranquiçado. Em um recipiente, misture a farinha de amêndoa

incorpore o creme batido no liquidificador. Acrescente o leite de coco e mexa até que a massa fique homogênea. Por último, adicione o fermento e misture delicadamente. Despeje a massa em forminhas de silicone e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 40 minutos. Enquanto isso, misture o resto da canela e do adoçante em um prato e reserve. Quando os bolinhos ficarem prontos, passe-os nacobertura.

Creme de maracujá e chocolate

INGREDIENTES:

4 unidades de maracujá (só o suco coado)
1 xícara (chá) de castanha de caju crua sem sal (deixadas de molho por 4 horas, ou em água fervente por 15 minutos)
2 colheres(sopa) deadoçantexylitol ou eritritol
2 colheres (sopa) de água
1/2 xícara (chá) de chocolate amargo 70% picado 1/3 xícara (chá) de leite de coco

MODO DE PREPARO

Bata o suco de maracujá, a castanha de caju, o adoçante e água no liquidificador até virar um creme. Durante o processo, pare de vez em quando e empurre a mistura das laterais para o centro do liquidificador, com a ajuda de uma espátula. Reserve. Derreta o chocolate e o leite de coco em banho-maria. Monte numa taça ou copo de vidro uma camada de cada e leve à geladeira para gelar por 15 minutos. Finalize com sementes de maracujá para decorar.

Waffle de chocolate

INGREDIENTES:

2 unidades de ovo
2 colheres (sopa) defarinha de amêndoa
1 scoop de whey protein de baunilha ou sem sabor (opcional)
1 colher (sopa) de óleo de coco
1 colher (sopa) de adoçante xylitol
1 e 1/2 colher (sopa) de cacau em pó 100%
2 colheres (sopa) de águaquente
1/2 colher (chá) de fermento químico empó
1/2 colher (chá) de canela em pó
1 pitada de noz-moscada ralada (opcional)
1 xícara de chocolate amargo 70% picado
1/3 xícara de leite de coco
4 unidades de morango frescos para finalizar

MODO DE PREPARO

Para a massa: bata os ovos um batedor de arame ou garfo em um recipiente e dissolva o cacau na água quente em outro. Então, junte ambos aos demais ingredientes (menos o chocolate 70% e o leite de coco), mexendo até incorporar. Adicione o fermento por último. Aqueça a máquina de waffle ou uma frigideira, espalhe a massa e mantenha lá até ganhar consistência.
Para a calda: coloque numa vasilha o chocolate 70% e o leite de coco, e derreta-os em banho-maria ou no micro-ondas. Coloque a calda no waffle e finalize com morangos.

Mousse de chocolate e abacate

INGREDIENTES:

100 gramas de chocolate amargo 70%
1 unidade de abacate médio maduro (ou 2 avocados pequenos) 2 colheres (sopa) de óleo de coco 1/2 xícara (chá) de cacau em pó
2 colheres (sopa) de adoçante culinário
4 colheres (sopa) de leite de coco (de garrafinha ou caseiro)
1 xícara (chá) de creme de leite fresco para bater chantilly
cacau em pó para polvilhar

MODO DE PREPARO

Derreta o chocolate em banho-maria e bata no liquidificador (ou processador) com o abacate, o óleo, o cacau, metade do adoçante e o leite de coco até obter um creme homogêneo. Reserve. Em uma tigela gelada, bata o creme de leite com o restante do adoçante até ficar com a consistência de chantilly. Incorpore delicadamente àmistura anterior e distribua em quatro potinhos. Sirva polvilhado com o cacau.

Muffin de atum comcreme de ricota de búfala

INGREDIENTES:

4 colheres (sopa) de farinha de amêndoa
2 gemas de ovo
1 colher (sopa) de manteiga ghi (ou ghee)
1 colher de queijo parmesão ralado
2 colheres (sopa) de leite deamêndoas
1 colher (chá) de alho em pó
1/2 colher(chá) defermento químico
1/2 lata de atumralado
1 cenoura pequena ralada
1 colher (sopa) de creme de ricota de búfala (ou normal)
4 tomates cortados em rodelas finas
salsinha picada a gosto
sal marinho ou rosa a gosto

MODO DE PREPARO

Misture a farinha de amêndoa, os ovos, a ghee, o parmesão, o leite de amêndoas e o alho em pó num bowl. Por último, acrescente o fermento. Em seguida, distribua a massa em forminhas de silicone formando a base e as laterais. Reserve. Para o recheio: junte o atum, a cenoura ralada, o creme de ricota, os tomatinhos e a salsinha e coloque-o por cima da forminha. Cubra com o restante da massa e leve ao forno preaquecido a 180 graus por cerca de 20 minutos.

Milkshake de morango e açaí

INGREDIENTES:

1/2 xícara (chá) de leite de coco
2 xícaras (chá) de morango
1 polpa de açaí puro congelado
1 unidade de abacate
1 scoop de proteína vegetal de baunilha
1 colher (sopa) de adoçante xylitol
1 colher (sopa) de geleia de morango sem açúcar
cubos de gelo

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador, exceto a geleia. Use-a na parede do copo depois. Beba gelado.

Bolo de coco

INGREDIENTES:

200 ml de leite de coco
5 ovos
3/4 xícara (chá) de cocoralado
1/2 xícara (chá) de farinha de coco
1 colher (chá) de fermento biológico
1/2 xícara (chá) de adoçantexylitol
1/2 xícara (chá) de creme de coco ou de leite

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador a asse em forno preaquecido em 180 ºC por 30 minutos. Se desejar, enfeite com coco ralado por cima.

Bolinho dequinoa



MODO DE PREPARO

Rale a cenoura e a batata-doce e reserve. Depois, pique fino a folha

Refogue a cebola picada no azeite por cerca de 5 minutos, até dourar. Acrescente a cenoura, a batata-doce e o alho-poró e refogue por mais 3 minutos.
Transfira o refogado para uma tigela, junte a quinua cozida e misture. Tempere com sal, pimenta-do-reino e cúrcuma.
Adicione os ovos e, por último, misture bem a farinha de aveia e o amido de milho.
Unte uma forma com azeite, enrole com as mãos a massa, formando bolinhos e transfira para forma. Umedeça levemente as mãos enquanto enrola, assim a massa não grudará.
Coloque no forno aquecido a 180 ºC por cerca de 15 minutos ou até dourar.

INGREDIENTES:

1/2 xícara (chá) de cenoura ralada
1/4 xícara(chá) de batata-doceralada
1/4 colher(chá) de folha do alhó-poró ou salsinha picada
1/2 unidade de cebola picada
2 colheres (chá) de quinoacozida
1 pitada de sal marinho e uma de pimenta-do-reino
1 colher (café) de açafrão-da-terra (ou cúrcuma)
1 ovo
3 colheres (sopa) de farinha de aveia sem glúten
2 colheres (sopa) de amido de milho ou fécula de batata
1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem

Mousse de abacate com chocolate de laranja

INGREDIENTES:

1 tablete de Chocolate sabor laranja com acerola
1/4 unidade de abacate
1 colher (chá) de cacau em pó 100%
gota de adoçante (opcional)

MODO DE PREPARO

to no micro-ondas (coloque no aparelho por 30 segundos, mexa e aqueça por mais 30 segundos). Em seguida, bata o chocolate junto dos outros ingredientes no processador ou amasse muito bem com um garfo.
Leve à geladeira para gelar ou coma ainda morno.

Bolo de chocolate e coco de frigideira

INGREDIENTES:

2 ovos
3 colheres (sopa) de farinha de amêndoa
2 colheres (sopa) de farinha de coco
1 colher (sopa) de farinha de linhaça
1 colher (sopa) de cacau em pó
1 colher (sopa) de adoçante xylitol
1 colher (chá) de manteiga ghi (ou ghee)
óleo de coco
2 colheres (sopa) de Água quente
1 colher (chá) de fermento biológico
1/2 xícara (chá) de leite de coco caseiro
4 colheres (sopa) de Chocolate amargo 70% cacau picado ou emgotas
1 colher (sopa) de cacau em pó
1 colher (sopa) de adoçante xylitol

MODO DE PREPARO

Dissolva o cacau em pó na quente e reserve para colocar na massa. Em uma tigela, bata bem os ovos, acrescente todos os ingredientes da massa, exceto o fermento. Incorpore todos os ingredientes eao final acrescente o fermento, mexendo delicadamente. Coloque em umafrigideira untada em fogo baixo e deixe firmar. Vire para assar do outro lado e depois, retire do fogo e reserve. Em uma panela pequena, junte o leite de coco, cacau em pó e o xylitol e aqueça no fogo, até reduzir um pouco. Retire do fogo e acrescente o chocolate 70%, que irá derreter com o calor. Misture bem e cubra o bolo com a calda.

Vitamina de amora

INGREDIENTES:

150 ml de leite vegetal
10 castanhas de caju torradas e deixadas de molho por, no mínimo, 3 horas
5 amoras congeladas
1 colher (chá) de adoçante xylitol
1 pitada de canela

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador por 3 minutos.

Bolo de caneca

INGREDIENTES:

2 colheres (sopa) de farinha de coco
1 colher (sopa) de manteiga deamendoim ou de amêndoas
1 colher (sopa) de óleo de coco
1 colher (sopa) de leite de coco
1 colher (sopa) de adoçante Xylitol
1 ovo
1 pitada de bicarbonato de sódio

MODO DE PREPARO

Misture tudo em uma caneca, começando pelos ingredientes líquidos e deixe o bicarbonato por último. Leve ao microondas por 2 minutos.

Panacota de iogurte low carb com calda demorango

INGREDIENTES:

200 ml de leite de coco
1 colher (chá) de ágar-ágar (ou kanten)
1/2 xícara(chá)dexylitol
400 ml de iogurte grego
1/2 xícara (chá) de morango orgânico
1/2 limão (só osuco)
1 colher (sobremesa) de canela em pó
1/2 colher (sobremesa) de gengibre em pó
1colher(sobremesa) demelaçode cana-de-açúcar ou mel

MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque o leite de coco, o ágar-ágar e o xylitol, e misture bem. Leve ao fogo, mexendo com um batedor de arame (fouet) sem parar até ferver. Após ferver, siga mexendo sem parar por mais 3 minutos, desligue o fogo e espere amornar. Incorpore o iogurte (que precisa estar em temperatura ambiente) misturando sempre. Coloque o creme em potinhos de vidro e leve à geladeira por 30 minutos.

Da calda:

Bata todos os ingredientes no liquidificador ou processador, até obter uma consistência de calda. Coloque a mistura por cima da panacota e leva à geladeira por 2 horas.

Ganache tradicional

INGREDIENTES:

100g de chocolate 70%
50g de creme de leite
10g de xilitol

MODO DE PREPARO

Corte o chocolate em pedaços e derreta no microondas (1 a 2 minutos em potência baixa) ou em banho maria. Acrescente aos poucos o creme de leite, leite

o creme de leite, leite vegetal. - Adoce a gosto e acrescente algumaessência. Reserve. Se estiver muito dura quando for usar, é só esperar voltar a temperatura ambiente ou misturar bem até amolecer ou ainda acrescentar um pouco mais de creme de leite, leite vegetal

Ganache simples sem lácteos

INGREDIENTES:

100g de chocolate sem lácteos 70%
50g de leite vegetal, pode ser de coco, amêndoas, arroz
10g de xilitol

MODO DE PREPARO

Corte o chocolate em pedaços e derreta no microondas (1 a 2 minutos em potência baixa) ou em banho maria. Acrescente aos poucos o leite vegetal e misture bem.
Vá observando a consistência desejada a medida que adiciona o leite vegetal.
Adoce a gosto e acrescente alguma essência ou raspa se quiser e misture.
Reserve. Depois de resfriada, a ganache irá ficar mais espessa. Se estiver muito dura quando for usar, é só esperar voltar a temperatura ambiente ou misturar bem até amolecer ou ainda acrescentar um pouco mais de leite vegetal.

Ganache lowcarb perfumada sem láteos

INGREDIENTES:

50g de chocolate sem lácteos 70%
100g de curd de laranja sem lácteos
5g de xilitol

MODO DE PREPARO

Corte o chocolate em pedaços e derreta no microondas (1 a 2 minutos em potência baixa) ou em banho maria. Acrescente aos poucos o leite vegetal e misture bem. - Vá observando a consistência desejada a medida que adiciona o leite vegetal. - Adoce a gosto e acrescente alguma essência ou raspa se quiser emisture. - Reserve. Depois de resfriada, a ganache irá ficar mais espessa. Se estiver muito dura quando for usar, é só esperar voltar a temperatura ambiente ou misturar bem até amolecer ou ainda acrescentar um pouco mais de leite vegetal.

Petit de morango

INGREDIENTES:

1/2 receita de Curd de laranja e suco de 1/2 limão pequeno ou então 1/2 receita de Curd de limão já pronto
Ganache low-carb perfumada (
2 claras
xilitol para adoçar
Morangos frescos

MODO DE PREPARO

Bata as claras em neve, acres-

gosto.
Misture as claras ao curd para transformá-lo em um curd aerado falso de limão - Monte em pequenos copinhos ou tacinhas uma camada de ganache e uma camada de curd aerado. Leve para refrigerar na geladeira até o momento de ser consumido. Na hora que for consumir, acrescente morangos frescos picados por cima.

Petitgâteau

INGREDIENTES:

60g de chocolate amargo 70%
60g de manteiga semsal
1 colher de sopa de gua
1/3 de xícara de adoçante
1 colher de sopa de cacau em po
½ colher de chá de extrato de baunilha
3 ovos
Calda de chocolate
1 xícara de agua
1 xícara de cacau empo
3 colheres de sopa de adoçante
1 colher de chá de extrato de baunilha

MODO DE PREPARO

Unte 5-6 forminhas com manteiga e cacau em pó. - Em banho maria, derreta o chocolate com a água e a manteiga. Deixe esfriar. - Adicione metade da quantidade de adoçante ao chocolate, além do sal e do extrato de baunilha. Reserve. - Bata os ovos cerca de 5 minutos. - Adicione o restante do adoçante aos ovos e bata por mais 1 minuto.- Com o auxílio de uma espátula, adicione 1/3 da mistura de ovos à mistura de chocolate e misture bem. - Vá adicionando o restante dos ovos. - Divida nas forminhas já untadas e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 25 minutos.
Calda de chocolate: Ferva a água e adicione o cacau, o adoçante e a baunilha. Deixe fervendo até que comece a engrossar.

Creme de Coco

MODO DEPREPARO

Coloque o coco ralado para hidratar no leite de coco por uns 30 minutos, se o seu coco for fresco, reduza para 3 colheres de leite de coco na receita e não precisa da etapa de hidratação.
Junte o creme de leite, a pitada de sal e adoce a gosto
Misture bem até ficar bem homogêneo!
Deixe no freezer por 2 horas e pode servir!!!

INGREDIENTES:

200 g ou uma caixa de creme de leite.
6 colheres de sopa de leite de coco.
½ xícara de cocoralado
1 colher de sopa rasa de eritritol
1 pitada sal

Bolo de whey

MODO DE PREPARO

Bater ovos, leite e adoçante no liquidificador, por uns 4 minutos.
Misturar os ingredientes secos.
Adicionar a mistura líquida a mistura de secos, com o auxílio de um fuê.
Despeje a massa em uma forma untada.
Asse em forno a 200°C por aproximadamente 40 minutos.
Recheio/Cobertura:
Misturar tudo.
Partir o bolo ao meio, colocar no meio e em cima do bolo.

INGREDIENTES:

4 scoop de whey de frutas vermelhas
6 ovos
1 xícara de adoçante xylitol
2 xícara de farinha de amêndoas
1 xícara de farinha de de coco
2 xícara de leite de seuuso
1 colher de chá de goma xantana
1 colher (de sopa) de fermento em pó
Recheio/Cobertura:
2 potes de requeijão
2 colheres de sopa de morango desidratado em pó
12 morangos in natura picados
1 colher de sopa dexilitol

Rocambole de café

INGREDIENTES:

4 ovos
1 xícara de farinha de amêndoas
1 xícara de farinha de coco
1/2 xícara de whey de cappuccino ou café
1 colher de sopa de café solúvel
1 xícara de xilitol
1 colher de sopa de fermento em pó
1 xícara de chá de água fervente

Chantilly

400 g creme de leite fresco
1/3 xícara de xilitol.

MODO DE PREPARO

Bata as claras em neve e reserve. Na batedeira, coloque as 4 gemas com 1 xícara de chá de água fervente e bata até espumar bastante. - Coloque o adoçante. whey, e continue a bater até ficar - Incorpore as farinhas, o café e o homogênea. - Junte o fermento em pó, as claras em neve e com uma colher, mexa delicadamente com movimentos circulares de baixo para cima. - Passe manteiga na forma e polvilhe com farinha de coco. - Despeje a massa e bata a assadeira com a massa algumas vezes numa su- perfície dura. - Leve ao forno, assan- do por 10 minutos. - Em temperatura média e deixe por aproximadamente mais 20 minutos. Espere esfriar para desenformar. Use como base para o rocambole. Bata o creme de leite fresco, bem gelado, com o adoçante até ponto de chantilly.
Misturar o chantilly com 1 colher de chá de cacau em pó e 1/2 xícara de whey de capuccino ou café.
Passar por cima do bolo, depois é só ir enrolando, para formar o rocambole. - Polvilhe whey por cima ou como preferir decorar. Leve geladeira, para servir gelado.

Bolo gelado decoco

INGREDIENTES:

2 xícaras de farinha de amêndoas
1 xícara de coco ralado
1 xícara de adoçante Xilitol
1 xícara de de leite de coco
1/2 xícara de óleo de coco (derretido)
1 colher de chá de extrato de baunilha
4 ovos
1 colher de café rasa de goma xantana
1 colher de sopa de fermento para bolo

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha misture todos osingredientes, deixe o fermento por último. - Coloque a massa em uma forma untada e leve ao forno por aproximadamente 40 minutos. - Retirar do forno, es-pereesfriar,polvilhe cocotorrado ralado, sirva gelado, para molhar o bolo leite de coco, manteiga de coco e adoçante.

Bolo de limão e pistache

INGREDIENTES:

2 xícaras de farinha deamêndoas
1/2 xícara de farinha de castanha de caju
suco de 1 limão
3 colheres de óleo de coco
50 g de xerém de pistache
4 ovos
1 colher de sopa de fermento em pó
1/2 xícara adoçantexilitol
1 copo de creme de leite fresco
2 colheres de sopa de limão desidrata-do em pó ou 1 pacote de gelatina diet de limão em pó

MODO DE PREPARO

Bater os líquidos no liquidificador, depois em uma vasilha juntar os secos aos pouco.
Deixando o fermento por último, mexer bem.
Untar uma forma, colocar a massa sobre a forma.
Levar ao forno para assar a 180º por 40 minutos.
Cobertura: (opcional)
1 1/2 xícara de leite condensado
1/2 lata de creme de leite fresco
suco de 1-2 limão
1 cs cheia de limão desidratado em pó ou 1/2 pacote de gelatina de limão diet
raspas de limão
Misture tudo, leve para gelar por 20 minutos é coloque em cima do bolo, coloque um pouco de pistache tritu-rado por cima e sirva.

Sobremesas

Bolo de laranja

INGREDIENTES:

2 copos americano de farinha de amêndoas
1 copo americano de farinha de coco
1/2 copoamericanodeadoçante Xylitol
6 ovos
1/2 de copo americano manteigaclarificada (ghee) derretida
1 copo de suco delaranja
1 colher de sopa cheia de fermento

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes, na ordem, até formar uma massa uniforme. Untar uma forma e colocar a massa.
Leve ao forno pré-aquecido a 200ºC (asse na parte baixa do forno) até dourar.
Esperar esfriar e tirar da forma.

Torta de morango fit

INGREDIENTES:

5 ovos
1 cs de manteiga
1 cs de extrato de baunilha
1/2 xícara de adoçante xilitol
1 1/2 xícara de farinha de amêndoas
1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
1 xícara de leite de coco
1 colher de fermento em pó

Recheio

1 xícara de leite de coco em pó
1 xícara de leite empó
200 ml de creme de coco
100 ml de leite decoco
1 colher de sopa de adoçante xilitol
1 caixinha de morango

Ingredientes da cobertura:
250 g de chocolate branco sem açúcar
100 ml de creme de leite fresco

MODO DE PREPARO

Bata as claras em neve e reserve. Misturar os outros ingredientes do bolo (exceto o fermento) em uma vasilha com o auxílio de uma batedeira, bater por alguns minutos. - Quando a massa já estiver bem homogênea acrescente o fermento e por último as claras em neve, coloque em forma untada, leve em forno preaquecido 180ºC e asse por 35-40 minutos.
Cobertura - Bata no mixer por proximamente 3 minutos. - Leve à geladeira por 2 horas para ficar consistente. - Parta o bolo ao meio, colocar o creme do recheio em uma das partes do bolo, distribua os morangos por cima do recheio, colocar a outra parte do bolo por cima. - Derreter o chocolate no microondas ou banho-maria. - Acrescentar o creme de leite fresco e mexer bem, até virar trufa. - Coloque sobre o bolo.

Trufa de Café Funcional

INGREDIENTES:

140 g de biomassa de banana verde (quente)
90 g de pasta de amendoim
50 g de leite em pó desnatado
3 colheres de sopa (30 g) de whey de chocolate
1 colher de sopa de adoçante natural
1 colher de sopa de café solúvel
1 colher de sopa (10g) de cacau 100% em pó
2 barras de chocolate amargo sem açúcar

MODO DE PREPARO

Junte todos os ingredientes, exceto o chocolate amargo, e amasse com as mãos mesmo. Até a massa ficar bem homogênea. Depois é só enrolar. Leve a para o congelador.
Enquanto isso derreta as barras de chocolate em banho-maria. Quando terminar tire as trufas do congelador.

Balinha de leitefit

INGREDIENTES:

5 colheres de leite pódesnatado
2 colheres de iogurte grego
1 colher de sopa de adoçantexilitol

MODO DE PREPARO

Em uma tigela misture o lei-

Mexa bem e quando virar uma pasta acrescente o adoçante. Leve a geladeira por 15 minutos. Depois unte suas mãos com óleo de coco ou manteiga e comece a enrolar. Coloque no leite em pó para cobrir, depois coloque nas forminhas.

Barrinha de chocolate com coco

INGREDIENTES:

Recheio

1/3 xícara (chá) de óleo de coco
1/3 xícara (chá) de Leite de coco
1/2 xícara (chá) de adoçante
1 xícara (chá) de coco ralado sem açúcar

Cobertura

300g de chocolate amargo 75% de cacau

MODO DE PREPARO

Recheio - Forre uma forma quadrada de 18 cm com papel manteiga e reserve. - Em uma panela pequena, junte o óleo de coco, o leite de coco, o adoçante forno e fogão e misture. - Leve ao fogo médio e misture até que o óleo derreta e a mistura comece a ferver. - Tire imediatamente do fogo e misture o coco ralado. - Despeje a mistura na forma já preparada e leve à geladeira por cerca de 2 horas, ou até que endureça. - Acomode as barrinhas em uma outra forma também forrada com papel manteiga e leve até ao freezer para endurecê-las bem por cerca de 1 hora. - Cobertura - Derreta e tempere o chocolate. - Retire as barrinhas do freezer, e mergulhe-as uma por uma no chocolate até que estejam cobertas. Deixe-as secando em cima de um papel manteiga e leve à geladeira até a hora de servir.

Torta holandesa

INGREDIENTES:

Massa

210 gramas decoco ralado sem açúcar
200 ml de leite de coco
1 colher de sopa fermento
6 ovos grandes
100 gramas de manteiga (2 colheres)
45 gotas adoçante

Ganache

600 gramas de creme de leite com soro (duas latas)
9 colheres de cacau em pó 100%
25 gotas de adoçante

MODO DE PREPARO

MASSA: Bata tudo no processador e asse por aproximadamente 40 min em forno pré aquecido a 180 graus, reserve e deixe esfriar. GANACHE: Leve em fogo baixo ~~até ferver, d~~eixe esfriar um pouco e bata no mixer para que se forme um creme liso e homogêneo. Em seguida é só montar a torta, você pode deixar o ganache na geladeira para firmar bem e depois servir!

Pudim com leite de coco

INGREDIENTES:

6 ovos
200 mililitros de leite de coco
200 gramas de creme de leite
½ pacote de coco ralado
1/2 colher de chá de xilitol

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador até que fique uma mistura bem homogêneas. Adicione 1/2 pacote de coco ralado. - Caramele a forma para pudim, com pó para caramelizar diet, basta colocar uma colher de sopa a 50 gramas do pó em uma panela aquecida até dourar. - Coloque a mistura de ovos, leite de coco, adoçante e coco ralado à forma caramelada. Asse em banho maria, forno em torno de 200 graus até ficar bem firme. Desenforme depois defrio.

Queijadinha

INGREDIENTES:

5 ovos
100 g de coco ralado
50 g de queijo ralado
1 colher (sopa) de manteiga
½ xícara de mussarela
200 ml de leite de coco
200 ml de creme de leite
1 colher (sopa cheia) fermento em pó
Adoçante forno e fogão a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque os ingredientes um a um dentro de um liquidificador.
Bata tudo por alguns minutinhos até que vire um creme bem homogêneo.
Despeje a massa dentro de uma forma untada e enfarinhada com farinha de coco.
Leve para assar em forno preaquecido médio até dourar.

Brigadeiro branco com leite de coco

INGREDIENTES:

1 colher de chá de manteiga
1/2 lata de creme de leite
3 colheres de sopa cheias de leite de coco em pó
2 colheres de sopa dexilitol

MODO DE PREPARO

Em fogo baixo acrescente a manteiga em uma panela e assim que derreter coloque o creme de leite.

Misture bem e junte o leite de coco em pó e o xilitol mexendo sem parar para não queimar até pegar consistência e soltar do fundo da panela.
Quando esfriar ele endurece um pouco mais e fica em ponto de enrolar.
Depois de enrolar, passe no coco ralado seco fino.

Biscoito amanteigado com farinha de coco

INGREDIENTES:

4 ovos;
3/4 xícara de eritritol;
1/2 colher de chá de baunilha;
1/4 de colher de chá de sal;
1/2 xícara de manteiga derretida;
3/4 de xícara de farinha de coco;
2 colheres de chá de canela para polvilhar;
2 colheres de chá de eritritol para polvilhar.

MODO DE PREPARO

Em um bowl misture os ovos, adoçante, sal, baunilha e manteiga derretida. Em seguida adicione a farinha de coco e incorpore até obter uma massa homogênea. Deixe a massa descansar por 5 a 10 minutos e separe porções da massa e faça bolinhas. Coloque em assadeira untada e achate cada bolinha. Polvilhe uma mistura de canela e eritritol e leve para assar em forno pré-aquecido a 200 graus por 15 minutos ou até dourar levemente. Sirva.

Biscoito amanteigado comfarinha de amên doa

INGREDIENTES:

2 ¼ xícaras de farinha de amêndoa;
½ xícara de manteiga em temperatura ambiente;
¼ xícara de óleo de coco derretido;
¾ xícara de açúcar de coco;
2 ovos;
2 colheres de chá de extrato de baunilha;
¼ de colher chá de extrato de amêndoa;
½ colher de chá de bicarbonato de sódio;
½ colher de chá desal;
½ xícara de farinha de coco.

MODO DE PREPARO

Em uma batedeira coloque a manteiga, óleo de coco e o açúcar e bata tudo até obter uma mistura homogênea. Coloque o extrato de baunilha e extrato de amêndoa, misture até incorporar bem. - Em uma tigelinha misture o bicarbonato de sódio, sal, farinha de amêndoa e farinha de coco. Com a batedeira em velocidade baixa, adicione os ingredientes secos aos poucos. Quando a massa estiver homogênea, faça uma bola, enrole em plástico filme e deixe descansar por meia hora na geladeira. - Abra a massa e corte em discos. Pré-aqueça o forno a 175 °C e unte duas assadeiras. Coloque os biscoitos e leve para assar por cerca de 13-15 minutos, até dourar levemente. Sirva!

Biscoito amanteigado com semente dechia

INGREDIENTES:

60 gramas de manteiga;
1 ovo;
1/3 xícara de erythritol + 1/6 colher de chá de stévia;
1 colher de sopa de sementes de chia;
2 xícaras de farinha de amêndoa;
2 colheres de chá de fermento em pó;
2 colheres de chá de essência de baunilha.

MODO DE PREPARO

~~Derreta a manteiga em uma panela~~ e reserve. Em um bowl misture a farinha de amêndoa com o fermento químico, sementes de chia e o adoçante. Em seguida incorpore a manteiga derretida, o ovo e a baunilha. Misture tudo até obter uma massa homogênea. Faça 3 rolos dessa massa com 25 milímetros de espessura. Leve ao freezer por aproximadamente 1 hora parar firma. Retire do freezer e corte em fatias bem finas. Distribua em assadeira untada ou coberta com papel manteiga. Leve ao forno aquecido a 200 graus por 15 minutos ou até dourar. Sirva!

Biscoito amanteigado com creme de leite

INGREDIENTES:

1 xícara de chá de proteína desoja;
adoçante a gosto;
1 colher de chá de essência de baunilha;
1 colher de sopa de manteiga em temperatura ambiente;
1 colher de sopa de creme de leite.

MODO DE PREPARO

Coloque a proteína de soja em uma tigela e misture os outros ingredientes. Amasse tudo até obter uma massa homogênea. Coloque a massa em forminhas de silicone e leve ao forno médio pré-aquecido até dourar. Espere amornar e sirva em seguida.

Biscoito amanteigado com cranberries

INGREDIENTES:

4 ovos;
3/4 xícara de eritritol;
1/2 colher de chá de baunilha;
1/4 de colher de chá de sal;
1/2 xícara de manteiga derretida;
3/4 de xícara de farinha de coco;
1 xícara de cranberries secas;
1 colher de chá de canela em pó;
1 colher de chá de gengibre empó;
1 colher de chá de cravo empó.

MODO DE PREPARO

Em um bowl misture os ovos, adoçante, sal, baunilha e manteiga derretida. Em seguida adicione a farinha de coco, canela, gengibre, cravo em pó e as cranberries secas. Incorpore tudo até obter uma massa homogênea. Deixe a massa descansar por 5 a 10 minutos e separe porções da massa e faça bolinhas. Coloque em assadeira untada e achate cada bolinha. Leve para assar em forno pré-aquecido a 200 graus por 15 minutos ou até dourar levemente. Sirva.

Biscoito amanteigado com coco

INGREDIENTES:

3 xícaras de farinha de coco;
½ xícara de manteiga em temperatura ambiente;
¼ xícara de óleo de coco derretido;
¾ xícara de açúcar de coco;
1 xícara de cocoralado;
2 ovos;
2 colheres de chá de extrato de baunilha;
¼ de colher chá de extrato de amêndoa;
½ colher de chá de bicarbonato de sódio;
½ colher de chá desal.

MODO DEPREPARO

Em uma batedeira coloque a man-

tudo até obter uma mistura homogênea. Coloque o extrato de baunilha e extrato de amêndoa, misture até incorporar bem.
Em uma tigelinha misture o bicarbonato de sódio, sal, coco ralado e farinha de coco. Com a batedeira em velocidade baixa, adicione os ingredientes secos aos poucos. Quando a massa estiver homogênea, faça uma bola, enrole em plástico filme e deixe descansar por meia hora na geladeira. - Abra a massa e corte em discos. Pré-aqueça o forno a 175 °C e unte duas assadeiras. Coloque os biscoitos e leve para assar por cerca de 13-15 minutos, até dourar levemente. Sirva!

Brownie com farinha de avelã

INGREDIENTES:

150g de farinha de avelã;
200 gramas de adoçante xilitol;
150g de manteiga sem sal;
200g de chocolate 70% picado;
2 colheres de cacau em pó;
1 colher de café de extrato de baunilha;
1 colher de café de bicarbonato de sódio;
3 ovos.

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno em 180º. Derreta em banho-maria ou no microondas a manteiga e o chocolate picado juntos até que derreta. Acrescente a baunilha e misture até obter um creme liso e reserve. Em um bowl, bata bem os ovos com o adoçante. Junte o creme de chocolate. Na sequência, some a farinha, o cacau em pó e o bicarbonato. Incorpore bem formando uma massa. Despeje essa massa em uma assadeira untada e coberta com papel manteiga. Leve ao forno para assar por 15 minutos. Espere amornar, desenforme, corte em pedaços e sirva!

Brownie com amêndoas

INGREDIENTES:

240g de chocolate amargo 70% cacau
240g de farinha de amêndoas;
6 ovos inteiros;
200g de manteiga sem sal;
2 colheres de chá de essência de baunilha;
100g de amêndoas quebradas;
2 colheres de chá de fermento em pó;
1 colher de sopa rasa de bicarbonato de sódio;
3 colheres de sopa cheia de adoçante stévia.

MODO DE PREPARO

Derreta o chocolate e a manteiga em banho-maria até obter uma mistura só. Em um bowl coloque essa mistura e incorpore a essência. Reserve. Bata os ovos até ficar espumoso com o adoçante. Em seguida incorpore na mistura e coloque os ingredientes secos misturando com uma colher ou se preferir na batedeira. A massa deve ficar consistente. Adicione as amêndoas picadas e misture. Coloque essa massa em uma forma untada e enfarinhada ou de silicone ou coberta com papel vegetal. Leve ao forno por 15 a 20 minutos. Sirva!

Brownie com farinha de coco

INGREDIENTES:

1 xícara de farinha de coco;
1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio;
1/2 colher de chá de sal;
2/3 xícara de óleo de coco;
2 porções de 300g de chips de chocolate 75% cacau ou mais;
2 colheres de chá de essência de baunilha;
5 ovos em temperatura ambiente.

MODO DE PREPARO

Acenda o forno a 180 graus. Misture os ingredientes secos em uma tigela e reserve. Derreta uma das porções de chips de chocolate em uma panela em fogo baixo. Em seguida adicione o óleo de coco e a essência de baunilha. Misture bem e desligue o fogo. - Despeje o chocolate derretido sobre os ingredientes secos na tigela reservada e misture. Logo a seguir adicione os ovos e incorpore bem. Unte uma assadeira com óleo de coco e despeje metade da massa de brownie. Preencha com meia porção de chips de chocolate e coloque o restante da massa de brownie sobre os chips polvilhados. Finalize com a outra metade da porção de chips de chocolate para polvilhar por cima da massa. Leve ao forno por 50 a 60 minutos. Espere esfriar, corte e sirva!

Brownie com mantei ga ghee

INGREDIENTES:

2 colheres de sopa de farinha de coco;
2 colheres de sopa manteiga ghee;
2 colheres de sopa de açúcar demerara;
2 ovos inteiros;
1/2 xícara de chocolate em pó mínimo 50% cacau;
100 g de chocolate meio amargo derretido;
50 g de castanhas do pará picadas.

MODO DEPREPARO

Derreta a manteiga no microondas e misture com os ovos e bata bem com um fouet até ficar espumoso. Em seguida, derreta o chocolate no microondas ou em banho maria e junte na tigela, incorporando até formar um creme. Coloque o restante dos ingredientes que faltam misturando bem até formar uma massa homogênea, lisa e uniforme. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180ºC em uma forma untada com óleo de coco por 15 a 20 minutos. Desenforme e sirva cortados em quadrados.

Brownie com nozes

INGREDIENTES:

150g de farinha de avelã ou outra oleaginosa;
200 gramas de adoçante xilitol;
150g de manteiga sem sal;
200g de chocolate 70% picado;
2 colheres de cacau em pó;
1 colher de café de extrato de baunilha;
1 colher de café de bicarbonato de sódio;
3 ovos;
1 xícara de nozes picadas.

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno em 180º. Derreta em banho-maria ou no microondas a manteiga e o chocolate picado juntos até que derreta. Acrescente a baunilha e misture até obter um creme liso e reserve. Em um bowl, bata bem os ovos com o adoçante. Junte o creme de chocolate. Na sequência, some a farinha, o cacau em pó e o bicarbonato. Incorpore bem formando uma massa. Despeje essa massa em uma assadeira untada e coberta com papel manteiga. Leve ao forno para assar por 15 minutos. Espere amornar, desenforme, corte em pedaços e sirva!

Brownie com farinha de arroz

INGREDIENTES:

240g de chocolate amargo 70%;
240g de farinha de arroz;
6 ovos;
200g de manteiga sem sal;
2 colheres de chá de essência de baunilha;
100g de amêndoas quebradas;
2 colheres de chá de fermento em pó;
1 colher de sopa rasa de bicarbonato de sódio;
3 colheres de sopa de stévia.

MODO DE PREPARO

Derreta o chocolate e a manteiga em banho-maria até obter uma mistura só. Em um bowl coloque essa mistura e incorpore a essência. Reserve. Bata os ovos até ficar espumoso com o adoçante. Em seguida incorpore na mistura e coloque os ingredientes secos misturando com uma colher ou se preferir na batedeira. A massa deve ficar consistente. Adicione as amêndoas picadas e misture. Coloque essa massa em uma forma untada e enfarinhada ou de silicone ou coberta com papel vegetal. Leve ao forno por 15 a 20 minutos. Sirva!

Brownie sem farinha e sem açúcar

INGREDIENTES:

4 ovos;
1/4 copo de erythritol + 1/8 colher de chá de stevia;
200 g de chocolate amargo >70% de cacau;
1 colher de chá de essência de baunilha;
200 g de manteiga sem sal;
1 pitadinha de sal.

MODO DE PREPARO

Bata os ovos e o adoçante em uma batedeira com uma pitadinha de sal e baunilha. Quando estiver cremoso. Reserve. Derreta o chocolate e a manteiga junto no microondas ou em banho maria e incorpore no creme de ovos. Unte uma forma com manteiga e farinha de coco ou coco ralado. Despeje a massa na forma e leve ao forno a 210°c graus, por 10 a 15 minutos. Sirva em pedaços.

Brownie com creme de leite

INGREDIENTES:

250 ml de claras de ovos batidas em neve;
2 colheres de sopa de farinha amêndoas;
2 colheres de sopa de farinha de coco;
2 colheres de sopa de creme de leite fresco;
1 colher de sopa cheia de manteiga ghee;
2 colheres de sopa de cacau zero açúcar;
stévia em pó a gosto;
1 colher de café de fermento em pó.

MODO DE PREPARO

Unte uma forma com óleo de coco. Bata as claras em neve. Em um bowl coloque os ingredientes secos e em seguida incorpore os outros, inclusive clara em neve. Misture bem até formar uma massa homogênea. Despeje na forma separada e leve ao forno por 25 a 35 minutos a 180 graus. Sirva.

Brownie com abobrinha

INGREDIENTES:

1 xícara de abobrinha (raladafina);
3 colheres de sopa de óleo de coco;
3 colheres de sopa de manteiga ghee (derretida);
1 ovo;
1/4 de xícara de açúcar de coco ou demerara;
4 pacotinhos de adoçante stévia;
1 colher de sopa de essência de baunilha;
3/4 de xícara de castanha-do-pará;
1/4 de xícara de farinha de coco caseira;
1/3 de xícara de cacau em pó 100%;
1 pitada de sal.

MODO DE PREPARO

Rale a abobrinha no ralador fino. Misture todos os ingredientes em uma tigela até ficar uma massa homogênea e úmida. Se precisar adicione um pouco mais de água até chegar no ponto certo. Unte uma forma com óleo de coco e polvilhe cacau em pó. Pré-aqueça o forno por aproximadamente 10 minutos em temperatura média. Leve para assar por cerca de 15 a 20 minutos. Sirva! A consistência será cremosa por dentro.

Brownie com batata doce

INGREDIENTES:

4 batatas-doce;
1/2 xícara de farinha de amêndoas;
1/2 xícara de óleo de coco;
1/2 xícara de cacau em pó 100%;
1 ovo;
stévia a gosto;
1 colher de sopa de essência de baunilha;
1 pitada de sal;
1/2 xícara de nozes pecan;
1 colher de chá de bicarbonato de sódio.

MODO DE PREPARO

Embrulhe as batatas doces em papel alumínio e leve para assar em uma assadeira em forno pré-aquecido a 160˚C por aproximadamente 1h. Retire a polpa das batatas e leve ao processador para bater com a farinha de amêndoas, o óleo de coco, o cacau em pó, o ovo, o adoçante, o extrato de baunilha e a pitada de sal. Processe até obter uma mistura homogênea. Acrescente o bicarbonato de sódio, misture bem e adicione as nozes picadas. Despeje a massa emuma forma forrada com papel manteiga. Leve ao forno pré-aquecido a 170˚C por aproximadamente 40 minutos. Basta esperar amornar e servir!

Biscoito doce de coco

INGREDIENTES:

2 claras;
1/3 de xícara de adoçante culinário;
¼ de colher de chá de extrato de baunilha;
1 pitada de sal;
1 xícara de coco ralado sem adição de açúcar.

MODO DE PREPARO

Bata as claras por 2 minutos na batedeira. Adicione o adoçante aos poucos e continue batendo até obter claras em neve. Misture a baunilha, o sal e o coco com uma espátula. Forre com papel manteiga uma forma de alumínio. Com auxílio de duas colheres, porcione os biscoitos direto na forma separada. Leve ao forno pré-aquecido a 160°C por cerca de 20 minutos. Espere amornar e sirva ou guarde em pote hermético fechado em local seco.

Biscoito doce de amêndoas

INGREDIENTES:

2 ¼ xícaras de farinha de amêndoa;
½ xícara de manteiga ghee;
¼ xícara de óleo de coco;
¾ xícara de adoçante xilitol;
2 ovos;
2 colheres de chá de extrato de baunilha;
¼ de colher chá de extrato de amêndoa;
½ colher de chá de bicarbonato de sódio;
½ colher de chá de sal fino;
½ xícara de farinha de coco.

MODO DE PREPARO

Em uma batedeira, misture a manteiga, óleo de coco e o adoçante

extrato de baunilha e extrato de amêndoa, bata de novo.
Em outra tigela misture o bicarbonato de sódio, sal, farinha de amêndoas e farinha de coco. Com a batedeira em velocidade baixa, adicione os ingredientes secos aos ingredientes úmidos. Quando formar uma massa consistente, faça uma bola e envolva em plástico filme. Leve para gelar por 30 minutos.
Depois abra a massa em formato de disco e corte os biscoitos da forma e tamanho desejado. Pré-aqueça o forno a 175 °C e forre 2 assadeiras com papel manteiga. Coloque os biscoitos e leve para assar por 15 minutos ou até dourar. Sirva!

Biscoito doce amanteigado

INGREDIENTES:

1 1/2 xícaras de farinha de amêndoa;
1/2 colher de sopa destévia;
2 claras de ovos;
3 colheres de sopa de manteiga;
1/4 colher de chá de sal.

Pré-aqueça o forno a 200 graus. Em uma tigela pequena, misture todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Cubra uma assadeira com papel manteiga e passe manteiga por cima para untar. Despeje a massa por cima e leve para assar por 15 minutos ou até dourar. Retire espere esfriar e corte em pedaços. Sirva!

Biscoito doce de nata

INGREDIENTES:

1 ovo;
1 xícara de nata;
1/2 xícara dexilitol;
1 colher de sopa de manteiga;
2 xícaras de farinha de amêndoa;
1 colher de chá de fermento em pó.

MODO DE PREPARO

Bata o ovo com um garfo e depois acrescente todos ingredientes, menos o fermento, lembrando de colocar o fermento aos poucos. Quando a massa estiver consistente adicione o fermento e envolva bem. Faça bolinhas dessa massa e achate direto em assadeira untada com óleo de coco para dar forma aos biscoitos. Leve ao forno 180ºC, pré-aquecido até dourar. Sirva.

Biscoito doce de canela

INGREDIENTES:

2 colheres de chá de canela;
4 ovos;
3/4 xícara de eritritol;
1/2 colher de chá de baunilha;
1/4 colher de chá de sal;
1/2 xícara de manteiga derretida;
3/4 xícara de farinha de coco.

MODO DE PREPARO

Misture os ovos, adoçantes, sal, canela, baunilha e manteiga com a farinha. Deixe descansar essa massa por 5 a 10 minutos. Passado esse tempo separe pedaços da massa e faça bolinhas. Coloque em papel manteiga na assadeira, pressione com um garfo levemente e se quiser polvilhe mais canela. Leve ao forno pré-aquecido a 200 graus por 15 minutos. Sirva!

Biscoito doce de amendoim

INGREDIENTES:

1 xícara de chá de farinha de amendoim;
1 clara;
2 colheres de sopa de Xilitol

MODO DE PREPARO

uma tigela. Divida a massa em porções iguais e faça pequenas bolinhas. Amasse delicadamente em uma forma anti-aderente ou untada. Leve para assar ao forno a 200° C por cerca de 15 minutos. Sirva!

Biscoito doce de limão

INGREDIENTES:

2 xícaras de farinha de amêndoas;
2 colheres de manteiga;
2 colheres de sopa de adoçante xilitol;
1 ovo;
1 colher de chá de essência de baunilha;
1 limão espremido;
raspas de limão a gosto.

MODO DE PREPARO

Em um bowl coloque a manteiga e o adoçante, misture bem. Acrescente o ovo, as raspas de limão, o suco de limão e a essência de baunilha. Misture bem e adicione aos poucos a farinha até obter uma massa que desgrude das mãos. Separe porções e faça bolinhas. Coloque em assadeira untada e pressione levemente. Deixe um espaço entre um e outro. Leve ao forno em temperatura média para assar por 10 minutos.

Biscoito doce de aveia

INGREDIENTES:

3 bananas maduras;
2 xícaras de aveia em flocos;
1 colher de chá de canela.

MODO DE PREPARO

Em uma tigela amasse as bananas até obter um purê. Acrescente a aveia aos poucos e misture bem. Acrescente a canela e misture bem. Com uma colher, faça bolinhas e coloque em uma assadeira forrada com papel manteiga. Aperte as bolinhas para achatar e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 15 minutos. Espere amornar e sirva.

Biscoito doce de cacau

INGREDIENTES:

2 xícaras de farelo de aveia;
1 xícara de farinha de coco;
1 xícara de farinha de amêndoas;
2/3 da xícara de cacau em pó sem açúcar;
2 ovos;
3 bananas maduras;
4 colheres de sopa de pasta de amendoim;
7 colheres de sopa de adoçante culinário;
1 colher de chá de fermento em pó;
1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio.

MODO DE PREPARO

Bata as bananas no liquidificador e coloque em um bowl. Misture com os ovos, bata bem com um garfo. Adicione a pasta de amendoim, o adoçante e as farinhas, misture bem até ficar homogênea e firme. Se necessário adicione mais um pouco de farinha.
Unte uma assadeira com óleo e cubra com papel manteiga. Faça bolinhas dessa massa e coloque na forma e amasse levemente para dar forma. Leve ao forno pré-aquecido a 150ºC por 20 minutos.

Bolo de milho com creme deleite

INGREDIENTES:

1 xícara de milho debulhado;
3 ovos;
1 xícara de leite de coco;
1 xícara de coco ralado sem açúcar;
1 caixa de creme deleite;
1 colher de sopa de fermento em pó;
3 colheres de sopa de adoçante culinário.

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada e leve para assar em banho-maria por 50 minutos a 160º C. Espere esfriar, desenforme e sirva.

Bolo de milho com coco

INGREDIENTES:

1 lata de milho verde;
4 colheres de sopa de óleo de coco;
100 gramas de coco ralado;
3 ovos;
1 pote de iogurte integral;
100ml de água;
1 colher de chá de essência de baunilha;
1/2 xícara de farinha de coco;
3 colheres de sopa de farinha de linhaça;
1 colher de café de essência de baunilha;
1 colher de chá de CMC;
1 colher de sopa de fermento;
4 colheres de sopa de adoçante culinário;
canela em pó gosto.

MODO DE PREPARO

Leve todos os ingredientes para bater no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Despeje essa massa em forma untada e enfarinhada e leve ao forno médio até dourar. O tempo pode variar de acordo com o forno. Retire, espere esfriar,desenforme com cuidado e sirva.

Bolo de milho com farinha denozes

INGREDIENTES:

300 gramas de milho verde;
4 ovos;
1 vidro de leite decoco;
3 colheres de sopa de óleo de coco;
100 gramas de coco ralado;
1 colher de sopa decanela;
1 xícara de farinha de nozes;
1/2 xícara de adoçante culinário;
1 colher de sopa de fermento em pó.

MODO DE PREPARO

Acenda o forno a 180 graus. Bata todos os ingredientes, menos o fermento em uma batedeira. Em seguida adicione o fermento e mistura com uma colher até dissolver na massa. Despeje a massa de bolo em assadeira média untada e enfarinhada. Leve ao forno para assar por 40 minutos. Sirva!

Bolo de milho simples

INGREDIENTES:

4 colheres de sopa farelo de aveia;
5 ovos;
1 iogurte natural;
6 colheres de sopa de leite em pó;
3 colheres de sopa deailitol;
1 colher de sobremesa de fermento em pó;
1 colher de chá de essência demilho.

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes, deixando o fermento por último. Coloque essa massa em assadeira untada e enfarinhada. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 40 minutos ou até dourar. Desenforme e sirva.

Biscoito de aveia e mel

INGREDIENTES:

3 colheres de sopa de mel;
3 colheres de sopa de açúcar mascavo;
2 colheres de sopa de manteiga;
1 ovo;
1 xícara de chá de aveia;
1 xícara de chá de farinha de trigo;
1 colher de chá de fermento em pó.

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha adicione o mel, manteiga, ovo e açúcar. Misture tudo até ficar homogêneo. Se quiser pode usar um fouet. Depois incorpore a farinha de trigo e aveia e misture, perceba que a massa fica densa. Adicione o fermento e dissolva. Separe uma assadeira, unte com manteiga e separe porções desse biscoito com ajuda de umacolher. Leve ao forno médio pré-aquecido por 15 minutos ou até dourar e ficar resistente. Espere amornar e sirva. Você pode acrescentar temperos da preferência como canela no biscoito ou raspas de limão ou laranja se preferir.

Biscoito de cacau e amêndoa

INGREDIENTES:

2 xícaras de água;
1 xícara de manteiga;
¼ xícara de óleo de coco;
½ xícara de mel;
3 ovos;
½ colher de sopa de extrato de baunilha;
½ colher de sopa de extrato de extrato de hortelã;
2 xícaras de farinha de amêndoa;
¾ xícara de cacau magro em pó;
1 colher de sopa desal;
1 colher de sopa de bicarbonato de sódio.

MODO DEPREPARO

Adicione a água em uma panela e acenda o fogo. Acrescente a manteiga, óleo de coco e mel e misture bem até derreter. Tire do fogo e deixe descansar. Acenda o forno em temperatura média. Em uma tigela misture os ingredientes secos. Em outra tigela bata os ovos até ficar espumoso. Em vasilha grande despeje o caldo da panela e acrescente os extratos e misture tudo. Acrescente os ovos e mexa tudo. Então lentamente incorpore os ingredientes secos com ajuda de uma colher. Separe uma assadeira, cubra com papel manteiga e adicione colheradas desse biscoito. Leve para assar por cerca de 12 minutos. Espere amornar e sirva.

Biscoito de creme de coco

INGREDIENTES:

1 lata de creme de coco;
3 pacotinhos de stevia;
2 colheres de chá de extrato de baunilha;
1 pitada de sal;
50 gramas de raspas de chocolate amargo.

MODO DE PREPARO

de coco e stevia, misture. Adicione baunilha e sal e leve ao fogo médio mexendo por cerca de 3 minutos. Quando o coco estiver derretido desligue. Separa uma assadeira média coberta com papel manteiga e deite a mistura do coco, uniformizando por toda superfície. Adicione as raspas de chocolate amargo e pressione com as mãos para incorporar na massa. Leve ao congelador por 30 minutos e corte do tamanho desejado. Sirva.

Biscoito de banana e coco

INGREDIENTES:

1 banana nanica e meia picada;
¼ xícara de farinha de linhaça;
1 colher de sopa de raspas de laranja;
1 colher de sopa de sementes de chia;
1 colher de sopa de nozes picadas;
1 colher de sopa de coco ralado;
¼ xícara de farinha decoco;
½ colher de chá de baunilha;
1 pacote de stevia.

MODO DE PREPARO

Adicione todos os ingredientes em uma vasilha grande. Misture tudo até que as banas estejam amassadas e incorporadas aos ingredientes. A massa deve ficar com textura macia. Se precisar utilize batedeira elétrica ao invés das mãos. Acenda o forno em temperatura média. Separe uma assadeira e cubra com papel manteiga ou spray anti-aderente. Com uma colher de sopa, separe porções dessa massa para formar os biscoitos. Dê uma distância de 1 cm entre eles. Salpique coco ralado por cima e leve para assar por 15 minutos ou até dourar. Sirva.

Biscoito de café echocolate

INGREDIENTES:

1 xícara de farinha de amêndoa;
1/3 xícara de óleo de coco derretido;
1/3 xícara de fécula de mandioca;
1 colher de chá de extrato de baunilha;
1 colher de chá de café solúvel;
¼ colher de chá de bicarbonato de sódio;
¼ xícara de mel;
1 colher de sopa de cacau em pó sem açúcar.

MODO DE PREPARO

Acenda o forno em temperatura média. Misture todos os ingredientes em uma panela grande, menos o café e cacau. Mexa até formar uma massa consistente. Separe a massa em duas partes do mesmo tamanho. Enrole a em filme plástico e leve ao refrigerador por alguns minutos. Na outra massa adicione o cacau e café e misture até incorporar na massa e faça o mesmo procedimento de levar ao congelador. Tire do congelador, abra a massa de baunilha em uma superfície plana com ajuda de um rolo entre duas folhas de papel manteiga para não grudar. Abra a outra massa de café e chocolate do mesmo tamanho e cubra uma massa na outra, enrole. Leve ao congelador por 10 minutos para ganhar firmeza. Corte com uma faca fatias do tamanho de 1 cm do rolo e disponha em uma assadeira untada, leve ao forno por 12 minutos ou até ganhar cor. Espere amornar e sirva.

Biscoito de cocoe hortelã

INGREDIENTES:

2 xícaras de coco ralado;
3 colheres de sopa de farinha de coco;
1/3 xícara e 2 colheres de sopa de mel;
1 colher de chá de hortelã-pimenta;
¼ xícara de óleo de coco derretido.

MODO DE PREPARO

Adicione os flocos de aveia, a farinha em um processador de alimentos. Então adicione mel, a hortelã e misture tudo. Triture tudo no processador até obter uma massa pegajosa. Adicione o óleo de coco e volte a misturar. Disponha essa massa em um prato e leve para gelar. Corte no tamanho desejado e sirva.

Biscoito de aveia e banana

INGREDIENTES:

3 bananas grandes maduras;
½ xícara de manteiga de amendoim;
1 colher de sopa de óleo de coco;
2 colheres de sopa demel;
1 colher de chá de extrato de baunilha;
2 e ½ xícara deaveia;
1 colher de chá de fermento em pó;
¼ colher de chá de canela em pó;
¼ colher de chá desal.

MODO DE PREPARO

Acenda o forno em temperatura alta. Separe uma assadeira e cubra com papel manteiga. Em uma tiela amasse as bananas com um garfo, adicione a manteiga de amendoim, óleo de coco, mel e baunilha. Misture tudo suavemente. Em outra vasilha adicione a aveia, fermento, canela e sal. Então disponha essa mistura na tigela dos ingredientes úmidos e amasse com as mãos até incorporar. Separe porções desse biscoito com colheradas na assadeira. Leve para assar por no máximo 15 minutos. O tempo varia de acordo com cada forno. Espere amornar e sirva.

Biscoito de aveia e canela

INGREDIENTES:

400 gramas de aveia em flocos finos;
4 colheres de sopa de açúcar mascavo;
6 colheres de sopa de azeite de oliva;
1/2 xícara de leite desnatado;
2 colheres de chá de canela em pó;
1/2 colher de sopa de fermento em pó.

MODO DE PREPARO

Em uma tigela adicione aveia, fermento, açúcar, azeite, leite e canela. Misture tudo até formar uma massa. Abra a massa com ajuda de um rolo em uma mesa limpa e enfarinhada. Acenda o forno em temperatura média. Corte os biscoitos com uma faca e disponha lado a lado em uma assadeira untada, de silicone ou coberta com papel manteiga. Leve para assar por 20 minutos. Os biscoitos ficam bem resistentes. Espere amornar e sirva.

Biscoito saudável de iogurte e aveia

INGREDIENTES:

1 1/2 xícara de farinha de trigo integral;
1 1/2 xícara de farinha de aveia;
1 xícara de açúcar demerara;
1 xícara de amido de milho;
1 copo de iogurte natural;
100 gramas de manteiga sem sal.

MODO DE PREPARO

Em uma tigela adicione os ingredientes, lembrando de colocar os secos e depois os úmidos. Misture com as mãos até formar uma massa lisa. Abra a massa com um rolo em uma superfície lisa e enfarinha e corte do tamanho desejado com uma faca. Disponha em uma assadeira de silicone ou untada e leve para dourar por 15 minutos em forno pré-aquecido. Sirva.

Biscoito salgado

INGREDIENTES:

1/2 xícara de água;
1/2 xícara de azeite de oliva extra virgem;
1 colher de café de sal;
2 e 1/2 xícaras de farinha de trigo integral;
1 colher de sopa dechia;
1 colher de sopa de linhaça;
azeitonas picadas.

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em uma tigela, misture com as mãos. Espalhe em uma assadeira e, com ajuda de um rolo deixe a massa bem nivelada na superfície. Faça as marcações dos quadradinhos com a faca. Leve ao forno em temperatura alta por 15 minutos ou até dourar. Espere amornar e sirva.

Bolo com laranja e cran berries

INGREDIENTES:

6 ovos;
1/2 xícara de suco de laranja;
1/2 xícara de raspas de casca de laranja;
1/4 de xícara de leite de coco;
adoçante a gosto;
2 colheres de sopa de óleo de coco;
1 colher de chá de extrato de baunilha;
2/3 xícara de farinha de coco;
1 colherde chá de bicarbonato de sódio;
1/4 colher de chá de sal;
1 1/2 xícara de cranberries frescos.

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180 graus. Misture bem os ingredientes líquidos em um bowl. Em seguida junte osingredientes secos. Adicione os cranberries e misture bem. Unte a forma com um pouco de óleo de coco. Despeje a massa na forma e asse por 45 a 60 minutos ou até quefique dourado. Espere amornar, corte e sirva!

Bolo com canela

INGREDIENTES:

1/2 xícara de cacau em pó 100%;
1/2 xícara de farinha de coco;
2 1/2 colheres de chá de fermento em pó;
1/2 colher de chá de canela em pó;
1 pitada de sal;
6 ovos orgânicos;
1/2 xícara de xarope de maple;
1/2 xícara de azeite;
1/2 xícara de leite decoco;
1 colher de chá de extrato de baunilha.

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 160 °C. Coloque o cacau, a farinha de coco, o fermento, a canela e o sal em uma tigela. Adicione os ovos, o xarope de maple, a baunilha, o leite de coco e o azeite. Misture bem até formar uma massa fofa e homogênea. Despeje a massa em uma forma de 20cm x 20cm forrada com papel manteiga ou de silicone. Leve ao forno pré-aquecido e asse por 1 hora em média. Espere amornar, desenforme e sirva.

Bolo de microondas

INGREDIENTES:

3 colheres de coco ralado desidratado sem açúcar;
2 colheres de leite de coco;
1 ovo;
2 colheres de sopa de creme de leite sem soro;
1 colher de chá de óleo de coco;
2 sachês de sucralose;
1 colher de chá de fermento em pó;
1 colher de chá de essência de baunilha.

MODO DE PREPARO

Em uma forma que possa ir ao micro-ondas coloque a manteiga, o leite de coco, o ovo, o creme de leite, a essência e os sachês de sucralose. Misture tudo. Coloque fermento e coco ralado. Incorpore novamente. Leve ao micro-ondas por cerca de 2 a 3 minutos. Retire, espere esfriar e sirva.

Biscoito dequeijo

INGREDIENTES:

1 xícara de chá de farinha de amêndoa;
60 gramas de requeijão cremoso;
1 ovo;
1/2 colher de chá de sal marinho;
1 colher de chá dealecrim.

MODO DE PREPARO

Misture todos os queijos com a farinha de amêndoa em uma tigela e leve ao microondas por 1 minuto. Misture bem e deixe esfriar um pouco. Em seguida adicione o ovo, sal e alecrim. Misture bem e coloque a massa em papel manteiga, abra bem até ficar uma camada fina e coloque em uma assadeira. Faça cortes com uma faca ou cortador de pizza para demarcar os quadrados. Leve para assar a 220 graus por 5 minutos de cada lado ou até dourar. Sirva!

Biscoito de amendoim

INGREDIENTES:

1 xícara de chá amendoim triturado;
1 clara;
2 colheres de sopa adoçante culinário.

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes em um bowl até obter uma massa homogênea. Divida a massa em 16 partes e faça pequenas bolinhas.

Amasse delicadamente em uma assadeira untada e leve para assar no forno a 200° C por cerca de 15 minutos. Sirva!

Biscoito de linhaça

INGREDIENTES:

2 xícaras de água morna;
1 xícara de semente de linhaça;
1 xícara de semente de gergelim;
1 xícara de farinha de amêndoa;
1 colher de sopa de ervas a gosto;
1 colher de chá de sal.

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, coloque a água morna e a linhaça, deixe de molho por 2 horas até formar um gel. Em uma outra tigela, coloque a farinha de amêndoa, o gergelim, as ervas e o sal, misture bem. Acrescente a linhaça e misture até obter uma massa homogênea.
Separe duas formas e cubra com papel manteiga, transfira a massa e espalhe bem com uma espátula para ficar bem fina. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos. Retire, espere amornar e sirva.

Biscoito de banana com aveia lightsimples

INGREDIENTES:

2 bananas maduras amassadas;
1 xícara de aveia.

MODO DE PREPARO

Em um bowl coloque as bananas amassadas e misture com a aveia até obter uma mistura homogênea. Faça bolinhas e coloque direto na assadeira anti-aderente com óleo de coco. Leve ao forno a 180 graus por 15 minutos. Não precisa adoçar. Sirva.

Biscoito de banana com aveia light com cacau

INGREDIENTES:

2 bananas grandes maduras;
1 xícara de aveia em flocos;
1 colher de sopa de cacau em pó.

MODO DE PREPARO

Em um bowl coloque todos os ingredientes e misture bem até obter uma massa homogênea. Se necessário adicione um pouco mais de aveia até dar a consistência desejada para moldar os biscoitos. Coloque as porções direto na assadeira untada e amasse levemente. Leve ao forno a 180 graus por 15 minutos ou até dourar. Espere esfriar e sirva.

Biscoito de banana com aveia light com maçã

INGREDIENTES:

3 bananas-maçã maduras amassadas;
5 colheres de sopa de aveia em flocos;
1 maçã pequena picadinha em cubinhos;
1 colher de chá de canela em pó;
1 fio de mel.

MODO DE PREPARO

piente de vidro. Amasse com um garfo até virar um purê. Adicione a aveia e misture. Coloque o mel, maçã picadinha e canela e incorpore essa mistura. Com ajuda de uma colher porcione os biscoitos em uma forma untada. Leve ao forno a 200 graus até dourar. Espere esfriar e sirva!

Biscoito de banana com aveia light com canela

MODO DE PREPARO

Amasse a banana e misture com a aveia, o mel e a canela. Com uma colher porcione essa massa e coloque direto em assadeira anti-aderente untada ou de silicone. Lembre de deixar um espaço entre eles. Leve ao forno por 20 minutos. Retire, espere esfriar e sirva em seguida. Se quiser pode guardar em potes fechados.

INGREDIENTES:

3 bananas prata maduras amassadas;
1 xícara de chá de farinha de aveia;
1 colher de sopa de canela;
2 colheres de sopa de mel.

Banana com aveia light com castanhas

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180ºC. Em

uma tigela coloque a banana amassada, a aveia em flocos finos, o óleo de coco, o fermento, a canela e misture bem. Adicione as castanhas picadas. Misture novamente. Coloque porções dessa massa sobre uma assadeira forrada com papel manteiga e leve para assar por 20 minutos em forno médio.Sirva.

INGREDIENTES:

1 xícara de chá de banana nanica amassada;
1 xícara de chá de aveia em flocos finos;
1 colher de sopa de óleo de coco;
1 colher de chá de fermento químico em pó;
canela em pó a gosto;
1/4 de xícara de chá de castanhas do pará picadas.

Biscoito de banana com aveia light com coco

INGREDIENTES:

3 bananas prata madurasamassadas;
1/2 xícara de chá de farinha de aveia;
1/2 xícara de chá de coco ralado sem açúcar;
2 colheres de sopa demel.

MODO DE PREPARO

Amasse a banana e misture com a aveia, o mel e o coco. Com uma colher porcione essa massa e coloque direto em assadeira anti-aderente untada ou de silicone. Lembre de deixar um espaço entre eles. Leve ao forno por 20 minutos. Retire, espere esfriar e sirva em seguida. Se quiser pode guardar em potes fechados.

Biscoito de banana com aveia light com frutas secas

INGREDIENTES:

2 bananas grandes maduras;
1 xícara de aveia em flocos;
1/2 xícara de frutas secas.

MODO DE PREPARO

Em um bowl coloque todos os ingredientes e misture bem até obter uma massa homogênea. Se necessário adicione um pouco mais de aveia até dar a consistência desejada para moldar os biscoitos. Coloque as porções direto na assadeira untada e amasse levemente. Leve ao forno a 180 graus por 15 minutos ou até dourar. Espere esfriar e sirva.

Biscoito de banana com aveia light com tâmaras

INGREDIENTES:

1 xícara de chá de banana nanica amassada;
1 xícara de chá de aveia em flocos finos;
1 colher de sopa de óleo de coco;
1 colher de chá de fermento químico em pó;
canela em pó a gosto;
1/4 de xícara de chá de nozes picadas;
2 tâmaras picadas.

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180ºC. Em uma tigela coloque a banana amassada, a aveia em flocos finos, o óleo de coco, o fermento, a canela e misture bem. Adicione as nozes e tâmaras picadas. Misture novamente. Coloque porções dessa massa sobre uma assadeira forrada com papel manteiga e leve para assar por 20 minutos em forno médio. Sirva.

Biscoito de nata com proteína de soja

INGREDIENTES:

1 ovo;
100 gramas de nata;
1/2 xícara de proteína de soja;
1/2 colher de sopa de fermento químico em pó;
2 colheres de sopa de adoçante culinário.

MODO DE PREPARO

Incorpore todos os ingredientes secos e reserve. Em um processador bata a nata com o ovo e adoçante e em seguida junte os ingredientes secos e úmidos, incorpore até obter uma massa. Amasse com as mãos e modele os biscoitos no tamanho desejado. Coloque em assadeira untada e leve ao forno médio previamente aquecido até dourar levemente. Sirva.

Biscoito de nata com farinha deamêndoa

INGREDIENTES:

2 ovos;
1 colher de sopa de margarina light derretida;
1/2 copo de nata;
1 colher de sopa de fermento em pó;
1 pitada de sal;
1 xícara de chá de amido de milho;
2 xícaras de chá dexilitol;
farinha de amêndoa.

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos e a margarina, despeje em uma vasilha e acrescente a nata e o fermento e misture até obter uma massa homogênea. Adicione o amido e o adoçante e misture novamente. Acrescente a farinha de amêndoas até dar o ponto de enrolar. Abra a massa com rolo e corte em círculos. Leve para assar em fogo baixo até dourar levemente, sirva!

Picolé de frutas vermelhas e chantilly

INGREDIENTES:

Camada de frutas
1/2 xícara de framboesa
1/2 xícara deamora
1 xícara de agua
adoçante equivalendo 3 colheres de sopa de açucar
Camada de chantilly
1/2 xícara de creme de leite
adoçante equivalendo 1 colher de sopa de açucar
1 colher de chá de essência de bauni-lha

MODO DE PREPARO

Coloque frutas, adoçante e agua numa panela e ferve por 5 minuti-nhos
Bate a mistura no liquidificador e deixe esfriar.
Bate o creme de leite com baunilha e adoçante até ficar bem cremoso e cheio de ar, sem ficar muito duro.
Coloque tudo em formas de picolé, começa com a metade de frutas, depois chantilly, depois frutas de novo. Misture só um pouquinho com uma faca para o picolé ficar um pouco marmorizado.
Coloque no freezer por 5 horas.

Cheecake marmorizado

INGREDIENTES:

Crosta:
1 xícara de farinha de avelã
50 gramas demanteiga
1 gema de ovo
1/2 colher de chá de fermenta em pó

Recheio:
150 gramas cream cheese
220 gramas de creme ricotta
1/3 xicara dexilitol
suco de 2 limões
raspas de 1 limão
4 ovos
1 xicara de framboesa
1 1/2 colher de chá de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

Preparo da crosta:
Misture todos ingredientes. Prepare o fundo de uma forma

com manteiga.
Espalhe a massa no fundo da forma.
Coloque em 200 graus no forno por 10-15 minutos.
Tire e deixe esfriar quando preparar o recheio. Baixe a temperatura no forno para 150 graus.
Bate o queijo com osovos.
Adicione adoçante, baunilha, suco e raspas de limão.
Coloque a framboesa numa panela e esquenta até ferver e até reduzir um pouco. Misture as framboesas com uma colher de pao.
Retire as semente da framboesa.
Espalhe a mistura de queijo e ovo em cima da crosta na forma.
Pingue o molho de framboesa em cima da mistura e use uma faca ou espetinho para marmorizar.
Coloque tudo no forno em 150 graus por 45-60 minutos.
Pronto!

“Pots de creme” de chocolate com azeite com azeite epimenta

INGREDIENTES:

6 gemas
1/4 xícara de erythritol
90 gramas de chocolate amargo 70%
1 xícara de creme de leite fresco
1/2 xícara de agua
2 colheres de chá de azeite peperontini (ou azeite extra virgem normal)
2 colheres de chá de essência de baunilha
pitadinha de sal
Pistache ou outras castanhas

MODO DE PREPARO

Bate as gemas com o adoçante e essência de baunilha até ficar bem cheias de ar
Esquenta o creme de leite junto com a agua até quase ferver
Adicione o chocolate e deixe derreter, se precisar volte a mistura para o fogo para conseguir derreter completamente.
Misture bem o creme de leite e chocolate com os ovos
Adicione o azeite
Coloque os potes numa forma para fogo.
Espalhe a mistura nos potes.
Enche a forma com agua quente por volta dos potes (tipo banho maria) até 3/4 da altura do creme.
Deixe no forno em 180 graus até a mistura se estabilizar, a receita original fala 30-40 minutos, para mim levou 25 minutos. Fique atento!
Deixe esfriar e coloque no refrigerador por pelo menos 2 horas antes de comer.
Antes de servir, espalhe as castanhas em cima e um pouco de azeite extra virgem.
Pronto!

Pannacotta de anis com geléia de maracujá

INGREDIENTES:

Pannacotta:

1 litro de creme de leite fresco
1/3 xícara de erythritol e uma pitadinha de stevia
2 colheres de sopa de anis (os sementes de erva doce seca)
1 envelope de gelatina em pó (12 g)

Geleia:

5-6 maracujás (~1 xicara de suco final, 240 ml)
3-4 colheres de sopa de erythritol
Meio envelope de gelatina em pó

MODO DE PREPARO

Misture creme de leite com anis e adoçante numa panela
Ferva por 5-10 minutos, misturando para não queimar
Tire do fogo e misture com a gelatina. Misture bem para a gelatina se

Deixe esfriar um pouquinho.
Penere para tirar as sementes de anis e pedacinhos de gelatina
Espalhe em copos.
Deixe esfriar e ficar mais duro na geladeira.

Geléia

Tire as sementes do maracujá.
Misture com adoçante numa panela e esquente até quase ferver.
Tire do fogo e misture bem com a gelatina.
Deixe esfriar e guarde no refrigerador até ter uma textura boa para formar “gemas”.
Use uma colherzinha para espalhar a geleia em cima de cada pannacotta, formando “gemas”
Guarde no refrigerador até servir.

Creme de coco e limão com cobertura de chocolate e café

INGREDIENTES:

Creme

1 pote (200 ml) de leite de coco)
1 copo de creme de leite
1/4 de colher de sopa de stevia
raspas da casca de 2 limões
Cobertura
4 pedacinhos de chocolate amargo 70%
2 colheres de café forte
4 colheres de creme de leite

MODO DE PREPARO

Coloque o leite de coco e o creme de leite numa panela e leva ao fogo para ferver.
Ferva por 5 minutos para reduzir um pouco do liquido.
Tire do fogo.
Misture 1 colher de chá de gelatina em pó com 2 colheres de agua e derreta na microondas.
Misture a gelatina com os leites.
Use uma peneira fina para separar os pedacinhos de gelatina que eventualmente sobram.
No liquido liso, adicione as raspas de limão.
Espalhe em 4 copos/taças de vidro.
Deixe no refrigerador por 3-4 horas, até ficar mais firme.
Cobertura:
Derrete o chocolate na micro ondas ou em banho maria
Misture o chocolate com café e creme de leite
Espalhe em cima do creme de coco.
Finaliza com coco ralado ou raspas de chocolate.
Pronto!

Doce de tapioca com manga

INGREDIENTES:

1/2 xícara de flocos de tapioca (sagu)
200 ml de leite sem lactose ou vegetal
200 ml de leite de cocolight
15g de coco ralado grosso sem açúcar
15g de coco ralado fino sem açúcar
stevia a gosto
1/2 manga bem madura
1/2 maracujá pequeno
1 carambola pequena

MODO DE PREPARO

Misture o leite de coco e a tapioca flocada. Deixe hidratar por 2 horas. Em uma panela, coloque o leite sem lactose, deixe ferver, adicione amis-

misture e coloque o stévia a gosto. Mexa um pouco, aproximadamente 3 minutos, desligue o fogo e reserve. Em um processador bata a manga e a carambola até obter um creme. Com o processador desligado adicione a polpa do maracujá, misture com uma colher e reserve. Coloque o coco em um frigideira e deixe dourar. - Montagem: No fundo de um potinho coloque a tapioca, depois coco queimado, outra camada de tapioca e finalize com a mistura de frutas. Cubra e leve à geladeira por pelo menos 1 hora.

Crumble de banana e coco

INGREDIENTES:

1 banana madura;
2 c.s de amêndoas cruas com pele;
2 c.s de lascas de côco;
1 c.s de mel;
1/2 c.s de óleo de côco sólido;
1 c.café de canela;
iogurte.
mel.

MODO DE PREPARO

Em uma tigela adicione os ingredientes. Misture com as mãos até formar uma massa lisa. Abra a massa com um rolo em uma superfície lisa e enfarinha e corte do tamanho desejado com uma faca. Disponha em uma assadeira de silicone ou untada e leve para dourar por 15 minutos em forno pré-aquecido. Sirva.

Panqueca doce

MODO DEPREPARO

massa até obter uma mistura homogênea. Despeje a massa em uma frigideira antiaderente edeixe dourar dos dois lados. Quando estiver cozi- da reserve.
Para o recheio basta levar as frutas vermelhas lavadas e picadas junto da stévia em uma panela em fogo baixo com um pouco de água fervente. Deixe apurar até as frutas dissolverem e ficarem com consistência de geleia. Sirva com a panqueca!

INGREDIENTES:

2 claras;
1 colher de sopa de farinha de amêndoas;
1 colher de sopa de linhaça;
canela a gosto;
stévia a gosto.
Recheio
frutas vermelhas picadas a gosto;
stévia a gosto;
água até dar ponto.

Panqueca de banana

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes da panqueca em um liquidificador e bata até obter uma massa fofa.
Em uma frigideira anti-aderente, aqueça um pouco de óleo de coco. Coloque cerca de 1 colher e meia de sopa da massa de panqueca na frigideira.
Deixe aquecer em fogo médio até dourar. Vire e deixe por mais 1 minuto do outro lado. Retire a massa com uma espátula com cuidado. Reserve. Repita o processo até acabar. Sirva com frutas.

INGREDIENTES:

1 banana média, descascada e cortada em pedaços;
2 ovos;
6 colheres de sopa de farinha de amêndoas;
3 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar;
1/2 colher de chá de fermento em pó;
1 colher de sopa de essência de baunilha;
óleo de coco.

Café da Manhã

Smothie de Morango



MODO DE PREPARO

Bata todos os ingrediente no liquidificador até ficar cremoso.

INGREDIENTES:

400 gr de leite de coco
1 xíc. de chá de
morangos frescos
1 colher de sopa de suco de limão
½ colher de sopa de extrato de baunilha

Iogurte Natural com Granola

INGREDIENTES:

Iogurte Natural
1/2 xícara de castanha-do-pará
1/2 xícara de castanha-de-caju
1/2 xícara de avelã
1/2 xícara de amendoim
1 colher de sopa de linhaça dourada
3 colheres de sopade coco ralado
4 colheres de óleo de coco
Adoçante a gosto, de preferência Xylitol ou Stévia (opcional)

MODO DE PREPARO

- Processar as castanhas, avelãs, coco e amendoins no processador até ficarem no tamanho e textura desejados.
- Em um recipiente, juntar os alimentos triturados com a linhaça, o óleo de coco e o adoçante. Despejar a mistura em uma forma e levar ao forno baixo por cerca de 15 a 20 minutos.
- Usar a granola no café da manhã juntamente com um iogurte natu- ral.

Crepioca

MODO DE PREPARO

- Misturar todos os ingredientes em uma tigela pequena, batendo bem os ovos até ficar tudo uniforme.
- Despejar em uma frigideira untada com azeite ou manteiga e dourar dos dois lados.
- Se desejar, adicione recheios com queijo, frango, carnes ou peixes e vegetais.

INGREDIENTES:

2 ovos
1 colher de sopa de farinha de linhaça
Queijo ralado a gosto
Orégano e pitada de sal

Trufas Proteicas

INGREDIENTES:

10 castanhas-do-pará
1 scoop de proteína vegetal sabor baunilha
2 colheres de sopa rasas de manteiga de amendoim
1/2 colher de chá de canela
1/2 colher de chá de sementes de cardamomo
Algumas gotas de stevia ou outro adoçantes de sua escolha

MODO DE PREPARO

- Triture as castanhas-do-pará no processador de alimentos até ficarem em pedacinhos bem pequenos.
- Misture todos os outros ingredientes, faça bolinhas e passe na castanha triturada.

Obs: Pode substituir a castanha, usar outra pasta, acrescentar chocolate, como preferir.

Pão de Queijo

INGREDIENTES:

2 colh. de sopa derequeijão
1 ovo
1 colh. de chá de ferment
sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Misturar todos os ingredientes com um garfo e colocar em um pote de vidro pequeno para dar o formato no pão.
- Levar ao micro-ondas por 3 minutos, retirar e desenformar. Cortar a massa ao meio e rechear com queijo, frango, carne ou patê de atum ou salmão.
- Acompanhar com café preto, café com creme de leite ou chá.

Café da Manhã
Lanche

Creme de Abacate

MODO DE PREPARO

- Bater todos os ingredientes no liquidificador e tomar gelado.

INGREDIENTES:

1/2 abacate maduro
2 colheres de sopa de creme de leite
1 colher de sopa de leite de coco
1 colher de sopa de nata
1 colher de suco de limão
adoçante a gosto

Pudim de Chia com Calda de Morangos

INGREDIENTES:

100ml do leite vegetal de sua preferência;
1 e 1/2 colher de sopa de sementes de chia;
1/2 colher de chá de essência de baunilha;
7 morangos;
1/4 de xícara de água;
1 colher de chá de açúcar;
1 colher de chá de suco limão (opcional);
Castanhas e outras frutas para decorar

MODO DEPREPARO

- Coloque o leite, a semente de chia e a essência de baunilha em um pote e misture. Deixe descansar na geladeira enquanto faz a calda de morango.
- Corte 5 os morangos em pedaços pequenos, coloque em uma frigideira com a água e o açúcar. Deixe ferver em fogo alto e, com um garfo, amasse os pedaços de morango. Abaixe o fogo, deixando reduzir por 5 minutos. O processo é bem rápido.
- Desligue o fogo, adicione suco de limão e mexa.
- Verifique se o pudim de chia já está denso e despeje a calda em cima do pudim.
- Decore com morangos, amoras, castanhas-do-pará ou como desejar.
- Guarde na geladeira em um recipiente com tampa por até 3 dias.

Tofu Mexicano

INGREDIENTES:

1/2 tablete (125g) de tofu extra firme ;
1/2 cebola roxa picada;
1/2 pimentão verde, vermelho ouamarelopicado;2 colheresde chá de cúrcuma (açafrão);
1 colher de chá de cominho;
Salsinha, orégano, manjericão e sal para temperar.

MODO DE PREPARO

Amasse o tofu com um garfo e reserve;
Em uma frigideira, refogue no óleo de coco ou azeite a cebola o pimentão até que a cebola esteja transparente;
Adicione o tofu amassado, 2cc de cúrcuma, 1cc de cominho, salsinha, orégano, manjericão e sal na frigideira.
O tofu solta água, então refogue até que não haja mais líquido na frigideira.
Adicione pedacinhos de tomate, prove e corrija otempero.

Pão Rápidode Abóbora

INGREDIENTES:

50g de abobora cozida
1 ovo
1 colher de sopa de farinha de linhaça
1 pitada de fermento em pó
1 pitada de sal
1 colher de café de xylitol ou 3 gotas de Stevia (opcional)

MODO DE PREPARO

O pão de abóbora pode ser feito tanto voltado para a versão salgada quanto para a versão doce.
- Amassar a abóbora com

tros ingredientes e misturar tudo.
- Untar uma xícara com azeite ou manteiga e despejar a massa, levando para o micro-ondas por 2 minutos.
- Rechear a gosto.

Panini de Requeijão

INGREDIENTES:

4 colheres de requeijão cremoso
2 ovos
2 colheres de chá de fermento em pó
2 colheres de queijo parmesão ralado (opcional)
Saleorégano agosto
Manteiga para untar

MODO DE PREPARO

- Misturar todos os ingredientes em uma tigela.
- Untar com azeite uma forma que possa ir ao microondas com cerca de 15 cm de diâmetro.
- Despejar a massa na forma untada.
- Levar ao microondas por cerca de 3 minutos.
- Desenformar e rechear com o que desejar (para fazer o misto quente, recheie com muçarela, presunto, tomate e orégano, ou o recheio de sua preferência)
- Fechar o panini com os ingredientes dentro e levar à frigideira (ou sanduicheira)
- Fritar cada um dos lados até que fiquem douradinhos;
- Servir.

Pão Nuvem

INGREDIENTES:

3 Ovos
50g de Cream Chesse (ou outro queijo cremoso)
¼ xícara (chá) de Queijo Parmesão Ralado
¼ colher (chá) de Fermento Químico em Pó Sal

MODO DE PREPARO

Coloque na tigela 3 gemas, 50g de creamcheese, ¼ xícara (chá) de Queijo

ficar bem homogeneo.
Em outra tigela coloque as claras, ¼ colher (chá) de fermento químico em pó e bata até formar claras em neve firmes. Junte os creme misturando cuidadosamente para não perder o ar, acomode porções formando um circulo em uma forma forrada com papel manteiga e untada e leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C por 25 minutos. Assim que terminar desligue e abra o forno e deixe lá por mais 10 minutos para esfriar e é sóaproveitar.

Bolo de Cocode Microondas

INGREDIENTES:

3colheres decocoraladodesidratado sem açúcar
2 colheres de leite de coco
1 ovo
2 colheres de sopa de nata ou creme de leite sem soro
1 colh. de chá de óleo de coco
2 sachês de sucralose (ou menos dependendo do seugosto)
1 colher de chá de fermento
Canela em pó a gosto (opcional)
1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)

MODO DE PREPARO

- Em um recipiente que possa ir ao microondas, adicionar o leite de coco, o ovo, o creme de leite e os

- Misturar bem.
- Adicionar o fermento e o coco ralado.
- Misturar bem novamente e levar ao microondas por cerca de 2 a 3 minutos dependendo da potência de seu forno.
- Retirar do microondas epolvilhar com canela em pó.
- Servir.

Panquecas

INGREDIENTES:

175g de farinha de amêndoa
100g de iogurte grego
250ml de leite
2 ovos
2 colheres de chá de Stevia

MODO DE PREPARO

- Despeja todos os ingredientes numa tigela e bata com uma batedeira até virar numa massa lisa.

numa panela e cozinhe os crepes. Incline a panela num movimenro circular para espalhar a massa e atingir todo o fundo da panela e as laterais. Cozinhe até dourar em ambos os lados e adicione uma cobertura se desejar.

Café da Manhã
Lanche

Pão Paleo Super Rápido

INGREDIENTES:

1/3 xícara de farinha de amêndoas
1-2 colheres de chá de fermento em pó
¼ colher de chá de sal
1 ovo batido
2-4 colheres de sopa de azeite
1-2 colheres de sopa de farinha de coco

MODO DE PREPARO

- Separe todos os ingredientes em um só lugar. Unte a caneca. Coloque os ingredientes em uma caneca e misture tudo com um garfo. Coloque a caneca com a mistura no microondas por nove minutos em potência alta. Deixe o pão esfriar por cerca de cinco minutos. Corte o pãoem fatias semi-finas. Sirva!

Barrinhas Energéticas

INGREDIENTES:

250g de queijo quark
100g amêndoas moídas
50g de proteínas em pó com sabor baunilha
50g avelãs picadas
50g nozes picadas
3 claras de ovos

MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes, exceto nozes e avelãs, até fazer uma massa lisa. Em seguida, adicione as avelãs e as nozes com uma colher.
- Espalhe a massa numa forma lubrificada com óleo ou manteiga e cozinhe em um forno pré-aquecido a 175 durante 20 minutos.
- Deixe esfriar e divida em 4 porções.

Fritada de Espinafre com Mussarela

INGREDIENTES:

6 ovos
100g de espinafre
1 bola de queijo mussarela
4 colheres de sopa de leite
1 gota de noz moscada
Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Bata os ovos numa tigela com sal e pimenta.
- Corte o queijo mussarela em fatias.
- Coloque o espinafre na bandeja para forno. Despeje a mistura de ovos sobre o espinafre e cubra com a mussarela. Em seguida, cozinhe em um forno pré-aquecido a 175 até engrossar.
- Sirva!

Omeletede Ervas com Parmessão

INGREDIENTES:

8 ovos
1 colher de chá de quaisquer ervas
50g de parmessão

MODO DE PREPARO

- Bata os ovos ee misture com as ervas.
- Adicione a mistura a uma panela quente e cozinhe lentamente atéengrossar.
- Quando as bordascomeçarem a engrossar, encha os ovos com parmessão fatiado.
- Quando terminar de cozinhar, corte o omelete em quatro e sirva!

Torta de Brócolis

INGREDIENTES:

500g de brócolis
14 colheres de sopa (200g) de queijo cremoso
150g queijo ralado
4 ovos
1 cebola
Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Primeiro corte os brócolis em pedaços. Em seguida, descasque a cebola e pique. Em seguida, refogue a cebola numa panela quente até dourar.
- Misture os ovos e o creme de queijo numa tigela. Adicione as cebolas e o queijo ralado.
- Numas fôrmas faça uma camada com o brócolis, depois, com a mistura de queijo. Asse no forno pré-aquecido a 175 durante 50 minutos.

Pão de Noz

INGREDIENTES:

300g de farinha de amêndoa
100g de nozespicadas
7 colheres de sopa de creme fraîche
1 colher de chá de fermento
1 ovo
1 colher de sopa de alecrim
1 colher de sopa de tomilho
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Numa tigela, misture a farinhade amêndoa, os ovos, sal, fermento e o creme fraîche até formar uma massa.
Em seguida, misture osingredientes restantes. Cubra e deixe descansar por dez minutos.
Coloque óleo em uma fôrma e espalhe a massa nela. Asse em 175 durante 30 a 35 minutos.

Bolinho de Queijo Cottagecom Bacon

MODO DE PREPARO

- Corte as abobrinhas em pedaços do tamanho do bacon.
- Misture todos os ingredientes, exceto o bacon e abobrinha. Em seguida, coloque os ingredientes restantes.
- Despeje em fôrmas de bolinhos e asse em 180 durante 30 minutos.

INGREDIENTES:

250g de queijo cottage
200g de farinha de amêndoa
100g abobrinha
75g de pedaços de bacon
1 colher de chá de fermento em pó
3 ovos
sal e pimenta

Waffles de Farinha de Coco

INGREDIENTES:

100g de farinha de coco
100ml de leite
6 ovos
2 colheres de sopa de Stevia
1 colher de sopa de fermento em pó

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes numatigela com ummisturador.
- Asse numa fôrma de panquecas. Aspa-quecas ficam gostosas quentes ou frias.

Café da Manhã
Lanche

Tigela Energizante de Açaí

INGREDIENTES:

Uma banana madura congelada
200g a 300g de polpa de açaí, congelada
1/4 de xícara a uma xícara de mirtilo congelado
2/3 xícara deleitede coco com pouca gordura
Cobertura:
Uma a duas colheres de chá de nibs de cacau
Mirtilo fresco
Uma ou duas colheres de goji berry
Nozes/Amendoas trituradas
Uma ou duas colheres de chá de coco ralado, sem açúcar

MODO DE PREPARO

Separe todos os ingredientes. Junte a polpa, as frutas congeladas e o leite de coco em um liquidificador e bata até ficar homogêneo e cremoso.
Agora vire a batida em uma tigela e jogue a cobertura.
Sirva!

Biscoitos de Nozes

INGREDIENTES:

250 farinha de amêndoa
100g de nozes picadas
3 1/2 colheres de sopa de manteiga
100ml de leite
2 ovos
1 colher de chá de fermento em pó

MODO DE PREPARO

- Numa tigela, misture todos os ingredientes, exceto as nozes, formando uma massa. Em seguida, quebre as nozes com uma colher de pau.
- Espalhe em uma assadeira o papel alumínio e espalhe a massa uniformemente. Asse a 200 por 20 minutos. Em seguida, corte a massa em pequenos quadrados e deixe esfriar.

Ricota com Frutas Vermelhas

INGREDIENTES:

400g de ricotta
200g amoras
200g de framboesas

MODO DE PREPARO

Lave as amoras e seque-as cuidadosamnete com uma toalha

liquidificador, metade de cada vez, e vá misturando até se transformar em uma massa lisa.
Pique a ricota com uma colher de chá e misture com as framboesas.
Polvilhe os ingredientes por cima das amoras em purê e sirva imediatamente.

Rolinhos de Salame

INGREDIENTES:

200g de queijo mussarela
150g salame
150g dequeijogoudaralada
60g farinha de amêndoa
1 ovo
1 gema de ovo
3 colheres de sopa de creme de queijo
Sal de pimenta agosto

MODO DE PREPARO

Corte a mussarela em cubos e derreta numa tijela no microondas por 90 segundos, juntamente com o queijo e ovos. Em seguida, faça uma massa com a mistura e a fari-

Enrole a massa sobre papel alumínio. Primeira camada com o queijo gouda, depois o salame. Enrole com cuidado e feche um pouco as extremidades com os dedos. Em seguida, corte o rolo em fatias de 2 cm. Espalhe numa assadeira e cubra com gemas de ovo.
Asse a 180 durante 25 minutos e sirva quente.

Empadinhas de Frango

INGREDIENTES:

500g de frango
2 ovos cozidos
1 cebola roxa
1 ovo
3colheresdesopa(25g) de amêndoas moídas
Sal e pimenta

MODO DE PREPARO

- Descasque a cebola roxa e os dois ovos cozidos e corte ao meio.
- Misture os ingredientes restantes e faça as pequenasempadinhas.
- Jogue numa panela quente e após fritar deixar esfriar.
- Sirva!

Café da Manhã Burguer

INGREDIENTES:

8 ovos
250g de carne moída
1 tomate
1 cebola pequena
Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Quebre os ovos para dentro de cortadores de biscoito e cozinhe. Esmague a gema de ovo com um garfo para fazer um topo liso. Coloque dois ovos em cada um dos quatro pratos. Descasque a cebola e o tomate. Misture com a carne moída e um pingo de sal e pimenta. Em seguida, molde a carne moída como um hambúrguer usando cortadores de biscoito e cozinhe em ambos os lados até que esteja no ponto.
Corte o tomate e transforme as empadinhas, ovos e tomates num hambúrguer. Decore com condimentos ou pepinos conforme desejado.

Biscoito cracker

INGREDIENTES:

1 ovo;
2 xícaras de farinha de castanha de cajúpicada;
orégano a gosto;
pimenta a gosto;
florde sal a gosto.

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno por 15 min a 200ºC. Misture todos os ingredientes até o ponto de enrolar. Coloque a massa num plástico filme e abra a massa bem fina com a ajuda de um rolo. Depois transfira para um papel manteiga e coloque em assadeira.Leve ao forno por 5 minutos, corte em fatias e volte ao forno até dourar. Espere esfriar. Sirva!

Muffin de legumes

INGREDIENTES:

3 ovos;
50g de parmesão ralado;
6 colheres de sopa de requeijão;
100g de abobrinha em tiras;
100g de cenoura em tiras;
atum para rechear;
manjericão a gosto;
sal a gosto;
pimenta preta a gosto.

MODO DE PREPARO

Acenda o forno em 200ºC por 15 minutos. Disponha os legumes nas formas de cupcake em espiral. Depois coloque o atum no centro e reserve. Bata os ovos e o requeijão até ficar homogêneo. Depois acrescente os temperos, o queijo e misture bem. Despeje esse creme cobrindo o recheio nas forminhas e leve para assar por 50 minutos ou até dourar. Espere amornar, desenforme e sirva.

Foccacia

INGREDIENTES:

4 ovos;
50g de parmesão ralado;
100 ml de leite de coco;
200g de farinha de castanha de caju;
1 colher de sopa de fermento químico em pó;
páprica doce agosto;
alecrim a gosto;
sal grosso a gosto.

MODO DE PREPARO

Bata os ovos, queijo e leite de coco no liquidificador. Acrescente a farinha de castanha de caju até ficar mais consistente. Adicione a páprica e o fermento e misture com cuidado. Despeje em uma forma grande. A espessura da massa na assadeira deve ficar fina. Salpique o alecrim e o sal grosso a gosto. Leve para assar em forno médio por 30 a 40 minutos. Corte em fatias esirva.

Barra de prestígio

MODO DE PREPARO

Coloque o coco ralado e 1/2 xícara do óleo de coco em um processador, e bata por 4 minutos. Despeje o líquido em forminhas, coloque castanhas picadas e leve ao congelador. Coloque o chocolate no restante do óleo de coco e leve ao microondas por 30 segundos. Misture e volte por mais 30 segundos. Espere esfriar um pouco e despeje por cima da camada de coco. Volte ao congelador por mais 20 minutos. Sirva desenformado.

INGREDIENTES:

2 xícaras de coco ralado;
3/4 xícara de óleo decoco;
castanhas a gosto;
50 g de chocolate amargo 70%;
adoçante culinário a gosto.

Paçoca

INGREDIENTES:

4 colheres de sopa de amendoim
1 colher de manteiga ou óleo de coco
2 colheres de sopa de farinha de amêndoa
1 colher de chá rasa de sal
1 colher de sopa de adoçante (eritritol, xilitol, stevia)

MODO DE PREPARO

Torrar o amendoim e tirar a pele, não colocar sal.
Colocar o amendoim torrado, o óleo de coco, a farinha de amêndoa, sal e o adoçante no mix ou liquidificador por 5 minutos ou até processar todos os ingredientes.
Depois é só moldar as paçoquinhas a gosto.

Smoothie

INGREDIENTES:

150 ml de leite de coco;
suco de 1 limão;
adoçante a gosto;
raspas de limão;
50 ml de creme de leite;
gelo triturado a gosto.

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto raspas. Quando estiver homogêneo sirva em seguida com as raspas de limão.

Quiche

INGREDIENTES:

4 ovos;
1 xícara de creme de leite;
400g de frango desfiado;
150 g de bacon tostadinho;
200 gramas dequeijo ralado;
pimenta-do-reino a gosto;
tomilho a gosto;
manjericão a gosto;
pimenta calabresa a gosto.

MODO DE PREPARO

Misture os ovos, creme de leite, queijos e temperos com ajuda de um fouet. Acrescente o bacon e o frango desfiado, misture novamente e despeje em refratário. Adicione requeijão cremoso por cima. Leve ao forno aquecido a 200ºC por 20 minutos ou até dourar. Sirva.

Pão de alho

MODO DE PREPARO

ture o cream cheese amolecido e misture até ficar bem homogêneo. Adicione o creme de leite, o queijo parmesão e o orégano. Em seguida adicione o alho em pó e misture. Adicione o queijo mussarela aos poucos e continue batendo até obter uma massa bem homogênea. Coloque a mistura em forminhas de silicone e leve ao forno a 180º até dourar por 45 minutos. Espere amornar, desenforme e sirva.

INGREDIENTES:

120 gramas de cream cheese amolecido;
250 gramas de mussarela ralada;
3 ovos;
1/2 xícara de creme de leite;
1/2 xícara de queijo parmesão;
1/2 colher de chá de alho em pó;
orégano a gosto.

Biscoito de coco

MODO DE PREPARO

Misture as farinhas e o adoçante em um bowl. Acrescente o ovo e depois aos poucos a manteiga, até obter uma massa mais fácil de trabalhar, como uma farofa úmida. Porcione a massa e coloque em assadeira untada. Achate os biscoitos e leve para assar por 20 minutos em fogo alto ou até dourar e ficar crocante. Espere esfriar e sirva! Pode guardar em potes fechados e consumir nos próximos dias.

INGREDIENTES:

200g de farinha de coco;
200g de farinha decastanha;
3 ovos;
200g de manteiga light;
adoçante empó a gosto.

Torta de maçã

INGREDIENTES:

1 ovo
1/2 maçã
1 colher de sopa de farinha de amêndoa
2 colheres de sopa creme de leite ou iogurte natural
1 colher de chá de fermento em pó
Adoçante Stévia
Canela a gosto
Manteiga ou óleo de coco para untar a frigideira

MODO DE PREPARO

Cortar a maçã em fatias finas e reservar. Bater o ovo, a farinha, o creme de leite ou iogurte e o fermento com o mixer ou com um garfo. Untar a frigideira com manteiga ou óleo de coco e pré-aquecer. Colocar em seguida o adoçante e canela, espalhar as fatias de maçã e, por cima de tudo, adicionar a massa. Tampar a frigideira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 7 minutos ou até a massa assar por completo. Colocar em um prato e polvilhar mais canela a gosto.

Bolinho de Abóbora

INGREDIENTES:

2 ovos
1/4 xícara de chá de farinha de coco
1/2 xícara de chá de abóbora cozida amassada
1 colheres desopade adoçante culinário
1 colher de chá rasa de fermento em pó
1 colher de sopa de óleo de coco
2 colheres de sopa de castanhas levemente trituradas (opcional)

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes com na batedeira ou liquidificador, menos as castanhas trituradas. Em seguida, despejar a massa em forminhas untadas ou de silicone, adicionar as castanhas levemente trituradas na massa e levar para assar em forno médio por cerca de 25 minutos até que o teste do palito indique que a massa está cozida.

Crepioca de linhaça

INGREDIENTES:

1 ovo
1,5 colher de farinha de linhaça
pitada de sal e orégano
2 colheres de sopa de queijo em cubos
2 colheres de sopa de tomate picado para rechear

MODO DE PREPARO

Misturar o ovo, a farinha de linhaça, o sal e o orégano em uma tigela funda e bater bem com o garfo. Adicionar o queijo e o tomate, ou o recheio de sua preferência, e misturar novamente. Untar uma frigideira com manteiga, azeite ou óleo de coco e despejar a massa, virando para dourar dos dois lados.

Pão deAbóbora no microondas

INGREDIENTES:

1 ovo
50 g de abóbora cozida e amassada
1 colher de sopa de farinha de linhaça
1 pitada de fermento em pó
1 pitada de sal
1 colher de café dexilitol

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes, untar uma xícara com azeite ou óleo de coco e levar ao microondas por cerca de 2 minutos. Se preferir, em seguida pode partir o pãozinho e colocá-lo na torradeira para ficar crocante.

Trouxinha de couve

INGREDIENTES:

1 tomate picado sem sementes;
2 folhas de couve manteiga bem lavada;
1 lata de atumescorrido;
2 colheres de sopa de azeite de oliva;
Temperos e sal a gosto.

MODO DE PREPARO

Depois, recheie a folha com o atum já temperado e o tomate. Jogue um azeite por cima e dobre bem as laterais da couve até formar uma trouxinha.

Pão

INGREDIENTES:

3 ovos
1 xícara de farinha de amêndoas ou caju
50 gramas de queijo parmesão ralado fino
3 colheres de sopa de água
3 colheres de sopa de nata ou creme de leite sem soro
1 colher de sopa rasa de fermento em pó

MODO DEPREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador, com exceção do fermento;
Acrescente o fermento e misture até ficar bem incorporado à massa;
Despeje a mistura em uma forma retangular, de preferência ade molde de bolo inglês;
Deixe a massa descansar por uns 10 minutos até crescer um pouco de tamanho;
Coloque para assar em forno pré-aquecido em 200 graus por 30 minutos até a parte de cima do pão dourar.

Ovos recheados

MODO DE PREPARO

Cozinhe os ovos até que a gema fique bem dura. Se quiser a gema mole adicione vinagre na água do cozimento;
Corte ao meio os ovos descascados e retire a gema de cada um. Reserve.
Corte os kanis em pequenos cubos ou tiras;
Corte o picles em cubinhos e reserve
Junte as gemas cozidas e reservadas, ao kani e picles picados
Coloque 2 colheres de sopa de maionese light e misture
Tempere com sal e pimenta à gosto
Junte 1 colher rasa de salsa desidratada e 1 colher de azeite extra virgem
Coloque a mistura dentro dos ovos

INGREDIENTES:

8 ovos cozidos
150g de kani congelado, cercade 1/2 caixa.
100g de picles picados –
1 colher de sopa de azeite
2 colheres de sopa de maionese light
1 colher de sobremesa de salsa desidratada
sal e pimenta do reino a gosto

Pão fit

INGREDIENTES:

1 colher (sopa) de fermento em pó
1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
1 ovo
2 colheres de requeijão

MODO DE PREPARO

Bata tudo em um refratário de vidro retangular
Leve ao micro-ondas por 3 minutos
Depois retire do micro-ondas e coloque o recheio e coloque na grill para dourar e ficar crocante

Empadão

INGREDIENTES:

Massa
2 xícaras de farinha de amêndoas
75g de manteiga
1 ovo batido comgarfo
Sal a gosto
Pimenta branca moída a gosto
1 colher de sopa de fermento químico em pó
Recheio
1 cebola cortada em cubinhos
1 dente de alho picado
1 peito de frango cozido e desfiado
3 colheres de sopa de molho de tomate
Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma tigela misture a farinha de amêndoas, a manteiga derretida o ovo batido com o garfo, o sal, o fermento e a pimenta branca. Misture até incorporar bem. - Molde a massa, cobrindo o fundo de uma forma desmontável. - Asse a massa por 15 minutos em forno pré aquecido a 200 graus. Retire. - Em uma panela, coloque azeite de oliva e frite a cebola e o alho até dourar Adicione o frango desfiado, temperando com o sal, pimenta, cebolinha e deixando ficar dourado Acrescente o molho de tomate e mexa mais um pouco. - Em uma tigela, misture o frango desfiado temperado ao catupiry, creme de leite, parmesão ralado e o ovo batido. - Tire do forno a massa, adicione o recheio, coloque fatias de queijo muçarela para fechar o recheio ou,como eu, queijo ralado e colheradas de catupiry, e volte para o forno por mais 20 minutos até estar dourado e derretido por cima

Coxinha

INGREDIENTES:

1 kg de peito defrango;
3 colheres de requeijão;
1 ovo;
Salsa (a gosto);
Cebolinha (a gosto);
Temperos a gosto (sal, cominho, pimenta, páprica…);
Recheio: 150 g de queijo de sua preferencia;
150 g de presunto orégano óleo para fritar (ou banha);

MODO DE PREPARO

Cozinhe o peito de frango e passe-o em um processador para triturá-lo bem. Acrescente o requeijão, o ovo, a salsa, a cebolinha e os temperos ao seu gosto. Mexa com as mãos. Modele as coxinhas, recheie com queijo, presunto e orégano, e frite em óleo ou banha Sirva!

Pão de Frango -

INGREDIENTES:

4 ovos
2 xícaras de frango cozido e desfiado
1/2 xícara de leite de coco
1 xícara de farelo de aveia
1 pitada desal
1 colher de sobremesa de fermento químico
Azeite para untar
Aveia em flocos para enfeitar

MODO DE PREPARO

No liquidificador, adicione os ovos e o frango e bata por 30 segundos. Acrescente o leite e

acrescente o farelo de aveia com o liquidificador ligado no máximo. Acrescente o sal e o fermento e misture com uma colher. Pegue uma forma de bolo, unte com azeite adicione a massa, enfeite com aveia em flocos e leve para assar em forno pré-aquecido a 180C por 30 minutos. Espere esfriar antes de cortar para a massa firmar, espere uns 10 minutos após retirar do forno para cortar.

Peru e Queijo Parmesão

MODO DE PREPARO

Corte fatias finas, tanto o queijo quanto ao peru. Coloque primeiramente a fatia de peito de peru e depois uma de queijo natural. Enrole e pronto!

INGREDIENTES:

6 fatias de peito de perunatural
3 fatias de queijo natural

Toucinho assado de couve flor

INGREDIENTES:

2 xícaras de florzinhas de couve-flor
1 ovo grande
1/2 xícara de cebola picada
1/4 xícara de pimentão picada (opcional)
1/2 xícara de queijo cheddar desfiado
1/4 xícara de queijo parmesão
Pão ralado 1/4 xícara
1/4 coentro picado ou salsa opcional
Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Pré Aqueça o forno a 200°, uma assadeira antiaderente com spray de cozinha ou engraxe levemente com o óleo de coco.
Cozinhe a couve-flor em água quente por 3 a 5 minutos, escorra e corte com uma faca.
Em uma tigela média, misture todos os ingredientes e tempere com sal e pimenta a seu gosto.
Coloque cerca de 1 colher de sopa da mistura em suas mãos e enrole em pequenos bolinhos ovais.
Coloque na assadeira 1/2 polegada de distância e asse por cerca de 20 minutos, virando até dourar.
Pronto! Só servir.

Bolo de caneca com amêndoas

INGREDIENTES:

2 colheres de sopa de farinha de coco;
1 colher de sopa de amêndoas picadas;
1 colher de sopa de óleo de coco;
1 colher de sopa de leite de coco;
1 colher de sopa de adoçante culinário;
1 ovo;
pitada de bicarbonato de sódio.

MODO DE PREPARO

Misture tudo em uma caneca com um garfo, começando pelos ingredientes líquidos e deixe o bicarbonato por último. Ele é opcional, mas é ideal para formar uma crosta crocante por cima. Leve ao microondas por 2 minutos. Sirva.

Vitamina de Abacate

MODO DE PREPARO

Bata meio abacate com a nata e o óleo de coco no liquidificador
Adicione adoçante a gosto

INGREDIENTES:

½ abacate
1 colher nata
1 colher óleo de coco

Bolinho paraoCafé da Manhã

INGREDIENTES:

1 ovo
Nata (ou manteiga)
Coco ralado sem açúcar
1 colher de chá de fermento
Adoçante stévia

MODO DE PREPARO

Coloque 2 colheres de nata dentro da xícara
Encha a xícara de coco até a me- tade
Acrescente o ovo inteiro
Acrescente o fermento e o ado- çante
Misture bem a massa até ficar bem homogênea
Coloque a mistura em uma xícara e leve ao micro-ondas por 2:30, ou tempo necessário para que ele cozinhe no seu micro-ondas.

Smoothie de frutas vermelhas para o Café daManhã

INGREDIENTES:

Frutas vermelhas congela- das
Iogurte natural integral (sem açúcar)
Banana verde
Pasta de amendoim
½ mamão papaya

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes noliquidifica- dor, beba em seguida

Café comleite

INGREDIENTES:

Café
Nata
Manteiga sem sal
Óleo de coco

MODO DE PREPARO

Misture o café com a nata ou a manteiga sem sal ou o óleo de coco.
Se for adoçar, apenas utilize adoçante stévia

Pão de Queijo com Leite em Pó

INGREDIENTES:

1 ovo;
1 colher de sopa derequeijão;
6 colheres de sopa de leite em pó;
1 colher de chá de fermento.

MODO DE PREPARO

Bata o ovo e acrescente todos osoutros ingredientes, exceto o leite.
Bote 2 colheres de leite e misture.
Adicione mais 4 colheres de sopa de leite e misture bem
Despeje a massa em uma forma própria para pão de queijo já untada e leve ao forno baixo, pré-aquecido até dourar. Desenforme e sirva.

Pão de Queijo com Provolone

INGREDIENTES:

1 ovo pequeno;
3 fatias de queijo provolone;
2 colheres de sopa cheias de queijo parmesão ralado;
1 colher de sobremesa fermento químico em pó.

MODO DE PREPARO

Bata o ovo e o queijo provolone no liquidificador
Em seguida, coloque em uma tigela pequena e adicione o queijo parmesão e vá misturando aos poucos por ultimo adicione o fermento
Divida a massa em cinco partes
Distribua em formas próprias para pão de queijo ou de empadinha untadas
Leve ao forno por 20 minutos a 180 graus e mais alguns minutos a 250 graus até ficar dourado e crocante. Desenforme e sirva!

Pão de Queijo com Creme de Ricota

INGREDIENTES:

2 ovos inteiros;
1 clara;
1 colher de sopa de creme de ricota;
1 colher de café de fermento;
sal rosa a gosto.

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes com um garfo ou fouet
Adicione o fermento por último mexendo delicadamente
Despeje o creme dividindo em forminhas de pão queijo
Leve para assar por 15 minutos a 220º no forno pré-aquecido. Desenforme e sirva.

Pão de Queijo no Microondas

INGREDIENTES:

1 ovo;
2 colheres de sopa de requeijão;
1 colher de chá de fermento;
1 colher de sopa de queijomus-sarela;
sal a gosto.

MODO DE PREPARO

Misture os ingredientes com um garfo em uma tigela que possa ser levada ao microondas
Leve ao microondas em potência alta por 3 minutos
Retire, corte ao meio, recheie a gosto e leve para tostar na frigidei-ra até ficar dourada e crocante.

Panquecas comKefir

MODO DE PREPARO

Misture a farinha, bicarbonato e sal

Em outra tigela junte o kefir, creme de leite, ovos
Misture a parte úmida e a seca e incorpore
Preaqueça a frigideira em fogo médio e unte com azeite
Adicione uma colher da massa à frigideira e cozinhe por 3 minutos (vire e cozinhe por mais 2 minutos)
Sirva as panquecas ainda quentes com manteiga

INGREDIENTES:

2 xíc de farinha de amêndoas
1 ½ colheres de chábicarbonato de sódio
½ colher de chá sal
2 xíc kefir
1/2 xícara de creme de leite fres-co
2 ovos ligeiramente batidos

Queijo de Kefir

INGREDIENTES:

4 xícaras dekefir
Ervas, especiarias ou outros temperos

MODO DE PREPARO

Forre um coador de plástico com um pano para queijo
Deixe o soro escorrer de 24 a 48 horas
Tempere o queijo da maneira que você preferir, utilizando as ervas escolhidas
Você pode guardar o queijo na geladeira por até 2 semanas

Torta com Atum

INGREDIENTES:

3 ovos inteiros
150 g de mussarela ou um queijo de sua preferência
1 colher de chá de fermento em pó
1 lata de cremede leite
2 latas de atum sem água
1 porção de tomate cereja a gosto
1 dente de alho picado
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Com a ajuda de uma escumadeira, bata os 3 ovos em uma tigela
Aos poucos , adicione a mussarela picada, o fermento, o sal e o creme de leite
Misture tudo por 5 minutos (reserve)
Em outra tigela, misture os tomates, um pouco mais de sal e o atum
Unte uma forma com manteiga ou azeite (ela deve ser redonda, de preferência)
Despeje metade da massa, adicione o recheio e despeje a outra metade da massa
Pré-aqueça o forno a 180º e asse por 40 minutos.

Kibe de Atum

INGREDIENTES:

500 gramas de atum em lata
300 gramas de quinoa cozida
2 cebolas picadinhas
2 tomates picados sem sementes
1 colher de chá de Sal
1 punhado de chia e linhaça
1/2 xícara e chá de quinoa em grãos
1 colher de sopa de Azeitede oliva
Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Após cozinhar a quinoa, em uma recipiente grande coloque o atum, a pimenta, a linhaça com a chia, o sal e a

Depois, pique bem a cebola, refogue-a com os tomates e adicione-os à mistura anterior
Adicione aos poucos azeite até que a massa fique bem pastosa e fácil de mexer
Coloque em uma assadeira profunda e leve ao forno pré-aquecido por 40 minutos
Retire do forno, corte em pedaços.Sirva!

Vitamina de Abacate com Limão

MODO DE PREPARO

Esprema os limões para retirar o suco deles.
Bata todos os ingredientes mais o suco de limão no liquidificador
Adicione gelo. Sirva!

INGREDIENTES:

½ abacate
3 limões
300 ml de leite de coco (gelado)
Adoçante stevia a a gosto (opcional)

Vitaminas em camadas

INGREDIENTES:

Camada verde:

1 avocado (menos e preto) ou 1/2 abacate (maior e mais verde)
1/4 xícara de leite de coco
1/4 xícara de agua filtrada
adoçante equivalendo 1 colher de sopa de açucar
algumas folhas de manjericão e hortelã
1-2 colheres de sopa de suco de limão

Camada rosa:

100-150 gramas deframboesa (o menor volume se segue uma dieta mais rígida)
1/4 xícara de leite de coco
1/4 xícara de agua filtrada
1 colher de sopa de amêndoas
1 colher de sopa de sementes de chia
(eventualmente 1 colher de chá de essência de baunilha)

MODO DE PREPARO

Bate todos os ingredientes por camada no liquidificador.

Pudim de Sementes de Chia

INGREDIENTES:

28 gramas de sementes secas de chia.
1 colher de whey.
1 xícara de leite de coco ou amêndoa.
Metade de um copo de morango.
Metade de um copo de morango.

MODO DE PREPARO

Combine todos os ingredientes em uma tigela e misture bem. Cubra a tigela e leve à geladeira por pelo menos uma hora.

Pão sem carboidratos

INGREDIENTES:

3 ovos
90 gramas de cream cheese
pitadinha de sal, linhaça,chia ou outros sementes para espalhar em cima.

MODO DE PREPARO

Bate as claras com uma pitadinha de sal até neve
Misture as gemas e o cream cheese bem
Misture claras com gemas e queijo, tentando não perder muito ar.
Forra papel manteiga com um pouquinho de manteiga ou usa papel silicone.
Use uma colher para criar 8-12 pãos numa forma para forno.
Espalhe sementes em cima (oupor exemplo coco ralado se quiser usar para sobremesa)
Leva ao forno por 25-30 minutos em 160 graus, ou até ficardourado.
Pronto!

Salsa com atum eabacate

INGREDIENTES:

1 lata de atum em agua
1 abacate bem maduro
1-2 tomate
cheiro verde ao gosto
suco de 1/2 limão
sal e pimenta do reino ao gosto
tabasco (molho pimenta) ao gosto
folhas verdes

MODO DE PREPARO

- Corte os abacates pela metade e remova o caroço. Remova a fruta com uma colher e corte em forma de cubos. Em seguida, corte o salmão.
- Misture o creme de queijo e com o salmão e preencha dentro do abacate. Sirva imediatamente ou refrigere.

Bruschetta de repolho roxo

INGREDIENTES:

4 colheres de sopa de tomate pelado de lata coratdo em cubinhos, (ou 4 colheres de chá de puré de tomate concentrada misturada com 4 colheres de sopa de tomates frescos cortados em cubinhos)
8 fatias detomate
2 dentes dealho
8 fatias de mussarela fresca (depende do tamanho do mussarela)
manjericao e orégano fresco (ou seco)
sal e pimenta do reino
azeite virgem

MODO DE PREPARO

Corte o repolho em fatias, e coloque as fatias em cima de uma forma para forno. Pique o alho e espalhe em cima e misture com o tomate de lata (ou o pure com tomates frescos) Espalhe a mistura em cima, das fatias, depois coloque as fatias de tomate. Coloque sal, pimenta do reino e ervas picadas ao gosto. Finalize com as fatias de mussarela e mais um pouco de ervas. Leve ao forno por mais ou menos 20 minutos em 180-200 graus até o queijo derreter e ficar dourado. Espalhe um pouco de azeite em cima. Sirva!

Muffins

INGREDIENTES:

3 ovos
sal & pimenta do reino
4 colheres de sopa de queijo ralado
orégano seco
4-6 colheres de sopa de peito de peru picada
alguns cubinhos de queijoamarela ou queijo cabra

MODO DE PREPARO

Bate os ovos, sal e pimenta com um garfo ou uma batedor de mão até a gema e a clara se misturem. Espalhe em formas de muffins. Coloque os recheios, dividido igual para cada muffin. Espalhe o queijo ralado em cima e finalize com orégano.
Cozinhe no forno em 200 graus por 20 minutos. Pronto para comer ou levar!

Castanhas torradas

INGREDIENTES:

1/4 copo de avelã
1/2 copo de nozes
1/2 copo de amendoas
1/4 copo de caju
1/2 copo de pecan
1/4 copo de sementes de abobora
1/2 colher de sopa de quinua (issoé mais para dar uma textura bonita/ interessante)
1/2 colher de sopa de papoula (isso é mais para dar uma textura bonita/ interessante)
clara de 1 ovo
1/4 colher de cha de stevia
1/2-1 colher de cha de pimenta cayena
1 colher de sopa de alecrim fresco bem picado
sal ao gosto

MODO DE PREPARO

Misture a clara bem com os temperos, sal e stevia.
Misture todas os castanhas e sementes
Junte as castanhes e sementes com a mistura de ovo e mexe para tudo ficar molhado
Espalhe no papel maeiga ou papel silicone numa forma e leva ao forno em 160 graus por 25-30 minutos, até ficar com um bom cor.
Deixe esfriar
Pronto!

Queijo fresco caseiro com alho eervas

INGREDIENTES:

250-300 g de queijo
1 litro de leite fresco integral
1 copo de coalhada natural
½ dente de alho
½ colher de sopa de orégano fresco
3 colheres de sopa de azeite
sal e pimenta ao gosto

MODO DE PREPARO

sempre mexendo. Quando começar ferver, tire o fogo e adicione a coalhada ou o iogurte e misture tudo. Continue mexer ate o leite se separar. Coloque num filtro de café para separar a massa de queijo do liquido. Quando esfriar, leve ate o refrigerador. Controle a massa e tire do filtro quando tiver uma boa textura. Pique o alho bem fininho e adicione ao queijo, junto com o orégano. Depois adicione azeite e sal/pimenta ao gosto e misture bem. Sirva com legumes em palitos ou pedaços.

Escondidinho de ovo com linguiça portuguesa

MODO DE PREPARO

Corte a linguiça em pedaçinhos.
Frite. Coloque m uma forma..
Coloque os 2 ovos em cima.
Adicione o creme de leite em cima.
Finalmente coloque um pouco de sal e pimenta em cima
Leve ao forno por ~10-15 minutos em 200 graus. Sirva!

INGREDIENTES:

2 ovos
50 g de linguiça portuguesa
2 colheres de sopa de creme de l

Pão sueco semfarinha

INGREDIENTES:

1/3 copo de linhaça (eu usei o versão mais marrom por que é muito mais barato, mas linhaça dourada deveria ficar bem bonita tambem)
2/3 copo de agua
1/3 copo de gergelim
1/3 copo de sementes de abóbora (pode trocar por porexemplo mais linhaça)
2 colheres de sopa de sementes de girasol
1/2 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

Misture a linhaça e a agua e deixe por algumas horas (pelo menos 6) para a linhaça criar aquele gel. Misture com as outras sementes. Adicione sal e temperos. Pode dividir a massa em sabores diferentes. Espalhe a mistura numa forma. Leve ao forno a 130 graus por 60 minutos.
Se for possível com seu forno, diminua a temperatura para 90 graus e continua secar por mais 60 minutos, ou continua com 140 graus, mas abra frequentemente para deixar o ar quente sair. Quando secar desligue o forno e deixe esfriar dentro do forno. Quebra em pedaços.

Amêndoas torradas com chili esal

MODO DE PREPARO

Esquente uma panela e pincele óleo de canola no fundo.
Adicione quanto amêndoas que você quiser e torre até ficar com um corzinha. Adicione chili em pó e sal a vontade e misture tudo até que o chili e o sal se grudem um pouco nas amêndoas.
Deixe esfriar. Sirva!

INGREDIENTES:

amendoas
óleo de canola
chili em põ
sal

Panquecas americanas com ricota e cardamona

INGREDIENTES:

3 ovos
2/3 copo de farinha de amêndoas
1/3 copo creme de leite
100 g de creme de ricotta
1/2 – 1 colheres de chá de cardamoma em pó (depende do seu gosto)
1/2 colher de chá de essência de baunilha
1 colher de chá de fermenta química em pó
pitadinha de sal

MODO DE PREPARO

Adicione o creme de leite e o creme de ricotta e misture junto com a baunilha.
Misture a farinha de amêndoas com o fermento e a cardamoma.
Depois adicione para a mistura de ovos e creme junto com uma pitadinha de sal
Deixe descansar por 5-10minutos.
Forme panquequinhas grossas numa frigideira (eventualmente com um pouco de manteiga).
Frite até ficar dourados nos dois lados.
Sirva com mirtilos e framboesas frescos e creme de leite batido.

Wrap

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180ºC . Divida a couve-flor em pedaços me-

um processador de alimentos. Adicione os ingredientes restantes e misture bem até que obtenha uma massa lisa e homogênea. Deixe descansar por 5-10minutos. Espalhe a massa em uma assadeira untada com manteiga.
Asse no forno por 15 minutos. Retire do forno e vire o pão, para dourar do outro lado. Asse por mais alguns minutos.
Retire do forno e corte em fatias.
Deixe esfriar antes de rechear.
Recheie com folhas verdes escuras, queijo amarelo, presunto artesanal e maionese .

INGREDIENTES:

900 g de couve-flor
170 g dequeijo ralado
1 ovo
1 clara de ovo
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de salsinha seca
1 - 2 colheres de chá de farinha de psyllium
1/2 colher de chá sal marinho

Fritada

INGREDIENTES:

140 g de bacon
2 colheres de sopa de manteiga
200 g deespinafre fresco
8 ovos
1 xícara de creme de leite fresco ou creme de leite em lata
140 g de queijo ralado
sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180ºC..
Frite o bacon na manteiga ate que esteja crocante, adicione o espinafre ate que reduza de tamanho, remova da panela e descanse.
Bata bem com um garfo os ovos e o creme de leite fresco ate incorporar a mistura, colocar em uma forma grande.
Adicione o bacon, o espinafre e o queijo, e coloque no forno, assando por cerca de 25 minutos ate dourar.

Panqueca de couve flor

MODO DE PREPARO

Lave e triture a couve-flor usando um processador, depois, coloque em uma vasilha grande e acrescente todos os outros ingredientes juntos, misture bem. Deixe descansar por cerca de 10 minutos. Derreta uma quantidade considerável de manteiga em uma frigideira grande. Coloque porções da mistura de couve flor na frigideira e deixe as distantes umas das outras ate que estejam cozidas de um lado, depois vire as. Frite por cerda de 5 minutos em cada lado. Sirva!

INGREDIENTES:

500 g de couve-flor
3 ovos
1 cebola ralada
Sal a gosto
2 pitadas de pimenta
100g de manteiga derretida
8 colheres de sopa de faria de amêndoas

Barrinha de cerealsimples

INGREDIENTES:

1 xíc. de aveia em flocos
2 xíc. de oleaginosas de sua preferência
1/2 xíc. de banana amassada
1/4 xíc. de melado
2 colheres de sopa de cacau em pó (opcional)

MODO DE PREPARO

Pre aqueça o forno a 180 ºC;

cacau em pó no processador. Triture tudo até quebrar as oleaginosas em pedaços pequenos;
Transfira a mistura para uma tigela e adicione o melado e a banana amassada. Misture tudo até ficar homogêneo;
Espalhe a mistura sobre uma fôrma apertando com a mão ou com uma espátula. Forme uma camada de espessura uniforme;
Leve ao forno por cerca de 30 minutos a 180 °C;
Retire do forno e espere esfriar para cortar as barrinhas em tamanhos iguais.

Barrinha de Granola Com Chocolate

MODO DE PREPARO

Em uma tigela adicione os ingredientes secos: a granola, a aveia, o sal, as gotas de chocolate, a farinha, o açúcar mascavo e o coco ralado. Misture tudo muito bem para que todos os ingredientes fiquem distribuídos de forma proporcional. Em outra tigela adicione os ingredientes líquidos: o mel, o melado, a essência de baunilha e o óleo de canola. Misture tudo muito bem.
Jogue a mistura sobre os ingredientes secos e misture bem.
Forre uma forma retangular com papel manteiga e jogue a mistura sobre ela. Com o auxílio de uma espátula de metal (ou com a parte inferior de um copo), pressione e dê o formato. O resultado será uma barra gigante de granola. Leve a sua barra ao forno pré-aquecido em 160° por 40 minutos. Retire do forno e deixe a esfriar. Após esfriar corte com uma faca bem afiada. Sirva!

INGREDIENTES:

250g de granola;
200g de aveia em flocos;
½ colher de chá desal;
1 xícara de gotas dechocolate;
¼ de xícara de farinha de trigo;
1/3 de xícara de açúcar mascavo;
½ xícara de coco ralado;
½ xícara de mel;
¼ de xícara de melado;
1 colher de chá de essência de baunilha;
½ xícara de óleo decanola.

Barra de cereal de chocolate meio amargo

INGREDIENTES:

4 xícaras degranola
3 xícaras de chocolate meio-amargo em gotas 70%
Papel manteiga

MODO DE PREPARO

ou em forno baixo numa tigela grande. Quando estiver cremoso, misture com a granola.
Despeje numa superfície coberta com o papel manteiga. Espalhe bem.
Cubra com outra folha de papel. Passe o rolo por cima paraassentar.
Deixe na geladeira por algumas horas.
Corte em pedaços retangulares com uma faca grande. Coloque em saquinhos individuais e deixe na geladeira.
Sirva quando quiser!

Barrinha de cereal com biscoito

INGREDIENTES:

400g de bolacha maisena
2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
2 xícaras de flocos de arroz
2 xícaras de aveia em flocos médios ou grossos
100g de leite em pó desnatado
1/2 xícara de uvas passas
1 xícara de damasco seco picado
1/2 xícara de maça desidratada
700g de glicose de milho amarela

MODO DE PREPARO

Triture a bolacha. Em uma tigela grande, misture a bolacha triturada, o açúcar, flocos de arroz, aveia, leite em pó, uvas passas, damasco e maçãdesidratada.
Vá acrescentando a glicose e amassando com as mãos para dar liga.Coloque essa mistura em uma forma grande de bordas baixas e passe o rolo de macarrão, prensando a mistura até que fique lisa e uniforme. Deixe descansar por no mínimo 6 horas. Depois desse tempo, corte no formato que preferir e guarde em um pote hermeticamente fechado ou embrulhe com papel manteiga individualmente.

Barrinha de Cereal Banana com Amendoa

INGREDIENTES:

3 bananas amassadas
2 xícaras de aveia
1/2 xícara de passas
1/2 xícara de amêndoas picadas
50 ml de leite de soja zero acucar
20 gotas deadoçante

MODO DE PREPARO

Pre aqueça o forno a 200ºC.
Misture bem todos os ingredientes.
Unte um tabuleiro com óleo PAM ou com o óleo de sua preferencia.
Pressione bem a massa em todo o tabuleiro (lembre-se deque eladevera ficar com cerca de 1 cm de altura).
Asse por 25 minutos.
Retire do forno e espere esfriar.
Corte no formato desejado.

Barrinha de aveia e chocolate

INGREDIENTES:

2 xícaras de farelo de aveia
1 xícara de leite desnatado
50g de chocolate 60% de cacau
1/2 colher de chá de canela em pó (opcional)
4 nozes e 6 amêndoas picadas
1 /2 colher de sopa de chia
Adoçante stevia à gosto

MODO DE PREPARO

Jogue todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo baixo.
Transfira a massa para uma assadeira/refratário forrado com papel manteiga ou papel filme e nivele com as costas de uma colher molhada
Leve para a geladeira por 1h e depois corte as barrinhas.
Embrulhe em papel filme e mantenha na geladeira

MODO DE PREPARO

Deixe as tamaras ou ameixas de molho por aproximadamente oito horas. Antes de começar a fazer coloque as passas de molho em água por no mínimo 15 minutos e escorra. Depois bata as tâmaras ou ameixas no liquidificador / processador com a quantidade de líquido suficiente para obter uma pasta. Reserve o restante do líquido. Em uma tigela grande coloque a pasta e todos os ingredientes e misture bem até obter uma mistura bem integrada,pastosa e levemente úmida, se necessário acrescente um pouco mais do líquido reservado. Coloque a mistura em uma forma, forrada com papel manteig. Leve para assar no forno a 200 C por aproximadamente 30 minutos.

Barrinha de cereais caseira

INGREDIENTES:

1 xícara de ameixas secas ou tâmaras (sem caroço)
2 xícaras de aveialaminada
1/4 de xícara de quinoa em flocos
1/4 xícara de castanhas quebradas
2 colheres (sopa) de chia
2 colheres (sopa) de linhaça
1/2 xícara de coco em flocos
1/4 xícara de uvas passas
1 colher (café) de canela em pó
1/4 de colher (café) de gengibre em pó
1/4 de colher (café) de cravo em pó
3 colheres (sopa) de óleo de coco

Barrinha de cereaissaudável

INGREDIENTES:

3 bananas bem maduras amassadas
1 colher de chá de essência debaunilha (opcional)
½ colher de chá de sal
2 xícaras de aveia emflocos
4 damascos ou tâmaras picados
2 colheres de sopa de uvas passas
1 colher de sopa de açúcar mascavo
½ xícara de castanhas do brasil (ou outro nut da sua preferência)
½ colher de chá de noz moscada ralada
½ colher de chá de canela

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea, unte com óleo uma forma retangular e espalhe a masa. Leve para assar a 180°C por aproximadamente 30 minutos.
Retire da forma, coloque sobre uma tábua e corte em formato de barrinhas.

Barrinha de cereal deaveia e banana

MODO DEPREPARO

Coloque todos os ingredientes em um recipiente e misture. Unte uma forma e coloque a massa delicadamente sobre ela, espalhando com uma colher. Corte as barrinhas antes de levar ao forno. Coloque para assar em forno pré aquecido (180 – 200 graus) por cerca de 15 a 20 minutos. Retire as barrinhas da forma somente quando estiverem frias.

INGREDIENTES:

2 xic chá de aveia em flocos
2 claras
2 bananas passas (secas) picadinhas (pode ser uva passa também)
1 banana amassada
3 col sopa de adoçante Stevia ou Xilitol

Barra de cereais de Frutas Secas

INGREDIENTES:

1 xícara de frutas secas deixadas de molho em água por 2 horas
3 colheres de mel ou agave ou melado ou maple syrup
1 xic de aveia em flocos
1/2 xicara de amaranto em flocos (ou quinoa)
1/2 xícara de amêndoas picadas
1/2 xícara de mix de outras castanhas picadas, ao seu gosto
3 colheres de semente de girassol (ou abóbora)
2 colheres de gergelim
3 colheres de coco ralado sem açúcar (opcional)
1/3 xícara de água

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador as frutas secas sem a água e o melado utilizado. Despeje em um recipientee acrescente os outros ingredientes exceto a água. Mexa bem com uma colher, ele tem que ficar grudento. Adicione a água e se necessário um pouco mais do melado. Coloque e uma forma forrada com papel manteiga e despeje essa mistura, aperte bem com as mãos para fica um bloco da altura que desejar mas bem grudado. Leve ao forno baixo pré-aquecido por cerca de 15-20 minutos, ou até dourar. Retire do forno e deixe esfriar, retire do papel manteiga e corte com uma faca de lamina lisa as barras no tamanho desejado! Sirva!

Barrinha de cereal de amêndoas

INGREDIENTES:

2 e 1/2 xícaras de aveia em flocos grandes
1/2 xícara de amêndoas cortadas ao meio
1 colher de chá de chia
1/3 de xícara de óleo de coco
1/3 de xícara de mel
1/4 de xícara de açúcar mascavo
1/2 xícara de semente de girassol
1/4 de xícara de frutas secas
1/2 xícara de chocolate amargo picado

MODO DE PREPARO

Coloque a aveia e as amêndoas em uma assadeira e leve para tostar em forno preaquecido à 180C por 8 minu-

nela o mel, chia, açúcar e óleo de coco. Assim que esquentar, desligue o fogo e reserve. Em um bowl, misture a aveia, amêndoas, e o líquido esquentado. Acrescente as sementes de girassol e as frutas secas. Espere esfriar e junte o chocolate para que não derreta. Transfira a mistura para uma assadeira quadrada untada com papel manteiga e pressione bem para que a granola fique bem compacta. Leve para a geladeira por pelo menos 2 horas antes de cortar as barrinhas.

Barrinhas de tamaras com castanhas

INGREDIENTES:

1 xícara de tâmaras sem caroço(ameixas pretas ou damasco)
1 xícara de castanha da sua preferência
1 xícara de frutas secas

MODO DE PREPARO

Basta colocar no processador. Sirva!

Barrinha de coco com figo

INGREDIENTES:

Base

½ xic nozes (ou noz-pecã, avelãs, castanha do pará…)
¼ xic castanha de caju (ou amendoas)
2 c sopa coco ralado seco
2 c sopa linhaça ou chia
½ xic figos desidratados
½ xic tâmaras sem caroço
½ c sopa água (pode aumentar se precisar)
½ c sopa canela em pó

Creme

½ xic castanha de caju (hidratadas pela noitetoda)
½ xic leite de coco
½ xic coco ralado seco
2 c sopa mel, agave ou stévia a gosto para osfortes
½ c sopa extrato de baunilha
Figos frescos para decorar (opcional)

MODO DE PREPARO

Base

Processe todos os ingredientes até virar uma massa. Unte uma forma com óleo de coco ou coloque papel manteiga. Pressione a massa no fundo da forma até ficar bem “compacta”.
Coloque na geladeira.

Creme

Processe ou liquidifique as castanhas de caju por 3 minutos. Vá adicionando o leite de coco, o mel e por fim o extrato de baunilha e bata até ficar um creme homogêneo. Adicione o coco seco e bata mais um pouco. Despeje o creme sobre a base e leve novamente à geladeira por 2 horas. Disponha os figos frescos fatiados por cima. Corte e deixe refrigerado, seprefe-rir mais cremoso, tire da geladeira 15 minutos antes de servir.

Barrinha de coco com chocolate

MODO DE PREPARO

Recheio
Forre uma forma quadrada com papel manteiga e reserve.
Em uma panela, junte o óleo de coco, o leite de coco, o adoçante e misture.
Leve ao fogo médio e misture até que o óleo derreta e a mistura comece a ferver.
Tire imediatamente do fogo e misture o coco ralado.
Despeje a mistura na forma já preparada e leve à geladeira por cerca de 2 horas, ou até que endureça.
Quando tiver endurecido, corte com uma faca afiada o recheio.
Acomode as barrinhas em uma outra forma também forrada com papel manteiga e leve até ao freezer para endurecê-las bem por cerca de 1 hora.
Cobertura
Derreta e tempere o chocolate usando o método que você preferir.
Retire as barrinhas do freezer, e mergulhe-as uma por uma no chocolate até que estejam cobertas.
Deixe-as secando em cima de um papel manteiga e leve à geladeira até a hora de servir.

INGREDIENTES:

Recheio:
1/3 xícara (chá) de Óleo de coco
1/3 xícara (chá) de Leite de coco
1/2 xícara (chá) de xilitol ou stevia
1 xícara (chá) de Coco ralado sem açúcar

Cobertura
300g de chocolate amargo 75% de cacau.

Barrinha de banana

INGREDIENTES:

1 xícara (de chá) de aveia em flocos
1/4 de xícara (de chá) de quinoa branca crua lavada e escorrida
1/4dexícara(dechá) deameixas pretas sem caroço
1/3 de xícara (de chá) de uvas passas pretas
1/2 xícara (de chá) de nozes picadas
2 bananas maduras amassadas

MODO DE PREPARO

Coloque a quinoa em um processador, juntamente com a aveia. Bata e acrescente aos poucos as ameixas sem caroço e continue batendo. Ate a massa começar a se compactar. Acrescente metade da quantidade de uva passa, assim como metade da quantidade de nozes picadas. Adicione à mistura as bananas nanicas amassadas, e pare de bater quando a massa ficar homogênea. Distribua a massa em uma assadeira forrada com papel manteiga. Coloque as uvas passas e as nozes restantes, apertando levemente para acomodá-las. Asse em forno médio pré-aquecido por 25 minutos. Retire e espere esfriar completamente para cortar. Sirva!

Barrinha delimão siciliano

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno em 180ºC e prepare uma assadeira forrando-a com papel manteiga, deixe sobrar papel por toda borda. Comece pela base, bata a manteiga até ficar cremosa, adicione o açúcar e aos poucos a farinha de trigo. Espalhe a massa sobre o papel manteiga nivelando bem, utilize uma espátula.
Asse por cerca de 20 minutos ou até começar a dourar.
Recheio:
Bata os ovos e o açúcar até ficar bem homogêneo. Adicione o suco dos limões e as raspas, bata. Logo, a farinha de trigo e o fermento em pó. Transfira o recheio sobre a base ainda quente.
Asse por mais 25-30 minutos, a superfície deverá estar levemente dourada e o centro firme. Retire do forno em deixe esfriar completamente antes de fatiar. Então, polvilhe o açúcar de confeiteiro com o auxilio de uma peneira. Armazene na geladeira.

INGREDIENTES:

Base
1 xícara de manteiga sem sal em temperatura ambiente
2/3 xícara de açúcar de confeiteiro (pode ser o impalpáveltambém)
2 xícaras de farinha detrigo

Recheio
250g de açúcar cristal
1/2 xícara + 1 colher de sopa de suco de limão siciliano
4 ovos grandes
1/4 xícara de farinha de trigo
Raspas da casca de 3 limões sicilianos
1 colher (chá) de fermento químico
Açúcar de confeiteiro para finalizar

Barrinhas Energéticas com Maçã e Linhaça

MODO DE PREPARO

Coloque a aveia, a linhaça, o sal e a canela em pó no processador. Bata até misturar bem. Acrescente as tâmaras uma a uma batendo sempre. Adicione então as amêndoas e o figo e continue processando. Adicione a metade da maçã sem casca e sem semente e processe até obter uma massa homogênea. Corte a outra metade da maçã em pequenos pedacinhos e misture a massa. Forre um refratário retangular com papel vegetal e modele a massa em formato de retângulo reservando alguns pedaços de maçã na superfície da massa para decorar.
Leve ao forno pré -aquecido a temperatura de 160C. Deixe assar por mais ou menos 25 minutos. Espere esfriar completamente para cortar.

INGREDIENTES:

1 1/2 xícaras de aveiaemflocos grandes
1/4 de xícara de sementes de linhaça lavadas e escorridas
1/4 de xícara de tâmaras sem caroço
1/4 de xícara de amêndoas sem casca
1 colher de café de canela em pó
1 unidade de figo seco (opcional)
1 maçã grande sem casca e sem sementes
1 pitadinha de sal

Barrinha de proteína

INGREDIENTES:

2 scoops (21g cada) Proteína de Arroz sabor baunilha (ou Whey de sua preferência)
1 csopa creme de avelã diet
2 csopa Leite de arroz
1 csopa Óleo de Coco
1 csopa Mel

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no processador ou liquidificador até obter uma massa homogênea. Enfeite com frutas secas e/ou sementinhas, se quiser. Mantenha na geladeira até a hora do consumo.

Barrinha de proteína sem lactose

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes.Forre uma forma com papel manteiga e espalhe a mistura, . Então leve à geladeira para ela endurecer. Em banho-maria, derreta o chocolate. Tire a forma da geladeira e corte no formato que quiser. Cubra eles com o chocolate derretido e volte à geladeira.

INGREDIENTES:

3 scoops de proteína de arroz ou Whey ProteinIsolado
1 e 1/2 xícara de manteiga de amendoim
2 colheres de sopa de xarope de Agave
25 grs de Cocoralado
300g de chocolate 50% de Cacau ou Alfarroba

Barrinha de proteína debanana

INGREDIENTES:

1 Banana amassada
4 csopa Whey Protein Isolado
1 csopa Farelo de Aveia
1 csopa Leite ou Água
Semente de Chia para decorar

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.
Despeje a massa em uma forma pequena untada com óleo de coco.
Leve ao forno pré-aquecido em 180 graus poraproximadamente 15 minutos. Pronto!

Barrinhas de Cereaiscom Manteiga de Amendoim

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 160 graus e forre uma forma quadrada ou retangular com papel manteiga. Em uma assadeira coloque a aveia com o óleo e a manteiga derretida, misture bem e leve ao forno por 15 a 20 minutos, misturando sempre para não queimar. Enquanto isso, leve ao fogo ou no microondas, o suco de laranja, açucar e o mel até dissolver. Retire a aveia do forno e adicione o gergelim, germe de trigo, manteiga de amendoim e amistura do açucar dissolvido, misture tudo, por último adicione o chocolate picado. Coloque a mistura na forma e pressione com a mão umedecida com água apertando bem a massa, leve ao forno preaquecido a 180 graus por 20 a 25 minutos, deixe esfriar e corte em quadrados.

INGREDIENTES:

3 xicaras de aveia
2 colheres (sopa) de óleo
2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina derretida
1/2 laranja espremida
1/2 xicara de açucar (pode ser mascavo ou branco)
1 colher (sopa) de mel ou melado
3 colheres (sopa) de manteiga de amendoim receita aqui
3 colheres (sopa) degergelim
3 colheres (sopa) de germe de trigo
100 gr de chocolate meio amargo picado ou castanhas

Barrinha crudívora de amendoim

INGREDIENTES:

1 1/2 xícara de amendoim cru
1 xícara de tâmaras sem caroço
1/4 xícara de cacau em pó
1 pitadinha de sal

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes no processador com o cortador de metal.
Triture até formar uma pasta consistente. Caso

final do processo e a barrinha vai ficar mais crocante, com pedaços maiores de amendoim. Se você quiser também pode acrescentar outros ingredientes como chia, sementes de linhaça ou o que preferir.Coloque um pedaço de papel vegetal na mesa formando mais ou menos um retângulo. Disponha outro pedaço de papel sobre a massa para poder modelar melhor. Corte e Sirva!

Empada de palmito

MODO DE PREPARO

Misture bem todos os ingredientes da massa até obter uma mistura homogênea. Distribua a massa em forminhas de muffin de silicone ou untadas. Reserve.
Para o recheio, leve o alho para dourar em uma frigideira anti-aderente com azeite. Adicione a carne moída, bacon e deixe dourar e secar bem. Tempere com sal, pimenta e ervas. Recheie as empadas e leve ao forno pré-aquecido em temperatura média, por cerca de 15 a 20 minutos. Espere esfriar, desenforme e sirva!

INGREDIENTES:

½ xícara de farinha de amêndoas;
1 ovo;
2 colheres de sopa de manteiga;
sal a gosto.

Recheio

300 gramas de carne moída;
100 gramas de bacon picado;
1 dente de alhopicado;
sal a gosto;
pimenta do reino a gosto;
ervas a gosto.

Bolinho de frango com couveflor

INGREDIENTES:

1 peito de frango desossado;
1 maço de couve-flor;
2 cebolaspicadas;
2 dentes de alho;
1 pitada de sal;
4 colheres de sopa de azeite de oliva;
1 limão espremido;
1 ovo;
orégano a gosto;
cheiro verde a gosto.

MODO DE PREPARO

Cozinhe o peito de frango na panela de pressão com água. Desfie e espere esfriar. Cozinhe a couve-flor no vapor até ficar bem macia. Bata no processador o frango cozido, a couve-flor cozida, a cebola, o alho, temperos, azeite e o suco de limão até obter uma massa homogênea. Coloque o ovo e misture bem até ficar consistente. Modele a massa e coloque em uma assadeira untada ou anti-aderente. Asse no forno médio até dourar dos dois lados.

Panqueca de couve flor

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Separe uma assadeira e cubra compape-l-manteiga. Corte a couve-flor em pedaços pequenos e coloque no pro-cessadorpara triturar. Coloque a cou-ve-flor triturada em uma panela com água fervente e deixe cozinhar, em fogo baixo, por 6 minutos. Escorra. Em uma tigela média, bata os ovos. Adicione a couve-flor amassada, o co-entro, o limão, o sal e a pimenta. Mis-ture até que incorpore bem. Separe 6 porções da massa e toste em frigidei-ra anti-aderente untada. Quando dou-rar, vire do outro lado e deixe mais um tempo. Quando estiver cozida, reser-ve. Repita até acabar amassa.
Para o recheio, cozinhe o peito de frango em água com sal e desfie ou grelhe os filés de peito edesfie. Pique os tomates pelados e a cebola ou passe os no processador. Reserve. Em uma panela refogue a cebola até dourar, acrescente o alho, os tomates reservados e demais temperos. Em uma panela jogue um fio de azeite e refogue os demais ingredientes e acrescenteo frango ao final. Reserve. Recheie as panquecas e sirva com o molho.

INGREDIENTES:

3 quartos de uma couve-flor grande;
2 ovos grandes;
¼ de um copo de coentro fresco pica-do;
suco de 1/2 limão;
sal a gosto;
pimenta a gosto.

Recheio

3 xícaras de chá peito de frango des-fiado;
1 cebola picada;
1 dente de alho triturado;
1 tomate italiano;
salsinha a gosto;
orégano a gosto;
sal a gosto.

Bolinho de frango com azeitonas

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira com o mínimo de azeite doure o alho e a cebola. Adicione o frango cozido e desfiado e deixe refogar bem. Adicione o sal e temperos a gosto. Coloque em um bowl e adicione as duas claras. Amasse bem e adicione a farinha de linhaça. Misture bem e coloque as azeitonas, salsinha e acerte temperos. Misture bem e passe o mixer para deixar a massa homogênea. Modele as bolinhas do tamanho desejado e coloque em assadeira anti-aderente ou untada. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus até ficarem dourados. Sirva!

INGREDIENTES:

1 cebola picada;
2 colheres de sopa de alhopicado;
1/2 kg de frangodesfiado;
sal a gosto;
temperos a gosto;
2 claras;
2 colheres de sopa de farinha de linhaça;
4 colheres de sopa de azeitonas verde picadas;
4 colheres de sopa de salsinha picada.

Bolinho de frango com cenoura

INGREDIENTES:

200 gramas de frango cozido e desfiado;
pitada de sal rosa;
pitada de pimenta-do-reino;
1 cenoura ralada a gosto.

MODO DE PREPARO

Cozinhe o frango até ficar macio. Escorra e esfrie. Leve o frango ao liquidificador ou processador junto da cenoura ralada e temperos. Bata tudo até obter uma massa homogênea. Divida a massa em porções e enrole as bolinhas do tamanho desejado. Distribua em uma assadeira untada, de silicone ou coberta com papel manteiga. Leve ao forno a 250 graus para dourar por 10 minutos. Sirva!

Bolinho de frango sem farinha

MODO DE PREPARO

uma panela sem óleo até soltar a própria gordura. Acrescente a cebola e o alho e doure bem. Retire a panela do fogo e deixe esfriar um pouco. Passe o frango desfiado pelo processador e coloque em um bowl. Adicione o ovo, uma colher do molho de tomate, a salsa e o refogado reservado. Tempere com sal e pimenta e misture bem.
Modele bolinhos do tamanho desejado, tipo almôndegas. Coloque em uma assadeira untada com azeite e pincele o restante do molho de tomate. Leve ao forno pré-aquecido a 200 graus por 15 minutos. Sirva!

INGREDIENTES:

500g de peito de frango cozido, desossado e desfiado;
1 cebola picada;
1 dente de alho picado;
3 fatias de bacon picadas;
1 gema de ovo;
1 colher de sopa de azeite;
2 colheres de sopa de molho de tomate caseiro;
3 colheres de sopa de salsa picada.

Bolinho de frango com abóbora

INGREDIENTES:

200 gramas de frango cozido e desfiado;
300g de abóbora cozida;
1 xícara de farinha de linhaça dourada;
1/2 xícara de cenoura ralada;
1 xícara de mussarela ralada;
1 colher de sopa de azeite;
3 dentes de alho ralados.

MODO DE PREPARO

Cozinhe o frango, desfie e tempere a gosto. Cozinhe a abobora e amasse até obter um purê. Junte todos os ingredientes em um bowl e misture até virar uma massa homogênea. Tempere a gosto. Unte as mãos com azeite, separe pequenas porções dessa massa e molde na forma de bolinhos. Unte uma forma, distribua os bolinhos.Asse em forno médio por 40 minutos ou até dourar. Sirva!

Bolinho de frango com brócolis

INGREDIENTES:

1 peito de frango desossado;
1 maço debrócolis;
2 cebolaspicadas;
2 dentes de alho;
1 pitada desal;
4 colheres de sopa de azeite de oliva;
1 limão espremido;
1 ovo;
orégano a gosto;
cheiro-verdeagosto.

MODO DE PREPARO

Cozinhe o peito de frango na panela de pressão com água. Desfie e espere esfriar. Cozinhe o brócolis no vapor até ficar macio. Bata no processador o frango cozido, o brócolis, a cebola, o alho, temperos, azeite e o suco de limão até obter uma massa homogênea. Adicione o ovo e misture bem até ficar consistente. Modele a massa em forma de bolinhos e coloque em uma assadeira untada ou coberta com papel manteiga. Asse no forno médio até dourar. Sirva.

Bolinho de frango com queijo

INGREDIENTES:

200 gramas de frango cozido e desfiado;
pitada de sal;
pitada de pimenta-do-reino;
1/2 xícara de parmesão ralado;
cheiro verde picado.

MODO DE PREPARO

Cozinhe o frango até ficar macio. Escorra, espere esfriar e desfie. Leve o frango ao liquidificador ou processador junto do parmesão ralado, cheiro verde e temperos. Bata tudo até obter uma massa homogênea. Divida a massa em porções e enrole as bolinhas do tamanho desejado. Distribua em uma assadeira untada, de silicone ou coberta com papel manteiga. Leve ao forno a 250 graus para dourar por 10 minutos. Sirva!

Bolinho de frango com farinha de amêndoas

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira com o mínimo de

Adicione o frango cozido e desfiado e deixe refogar bem. Adicione o sal e temperos a gosto. Coloque em um bowl e adicione as duas claras. Amasse bem e adicione a farinha de amêndoas. Adicione salsinha e acertetemperos. Misture bem e passe o mixer para deixar a massa homogênea. Modele as bolinhas do tamanho desejado e coloque em assadeira anti-aderente ou untada. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus até ficarem dourados. Sirva!

INGREDIENTES:

1 cebola picada;
2 colheres de sopa de alhopicado;
1/2 kg de frango desfiado;
sal a gosto;
temperos a gosto;
2 claras;
2 colheres de sopa de farinha de amêndoas;
4 colheres de sopa de salsinha picada.

Bolinho de frango com psyllium

INGREDIENTES:

500g de peito de frango cozido picado em cubos médios;
250g de couve flor cozida;
1 dente de alho picado;
2 colheres de sopa de cebola picada;
2 colheres de sopa depsyllium;
sal a gosto;
açafrão a gosto;
pimenta-do-reino a gosto;
½ xícara de chá de fubá para empanar.

MODO DE PREPARO

Coloque no processador todos os ingredientes, exceto o psyllium e o fubá para empanar. Processe bem até obter uma massa homogênea e úmida. Adicione o psyllium aos poucos e misture bem. Molde as bolinhas do tamanho que preferir e passe no fubá para empanar. Coloque em assadeira untada distribuindo bem os bolinhos. Leve para assar em forno médio pré-aquecido por 15 minutos ou até dourar. Sirva quente!

Bolinho de frango com sementes

INGREDIENTES:

500g de frango desfiado;
300g de farinha de amêndoas;
2 ovos;
5 colheres de sopa de óleo de coco;
1 colher de sopa dechia;
1 colher de sopa de linhaça;
1 colher de sopa de gergelim;
3 colheres de sopa de pimenta biquinho picadinha;
sal a gosto.

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes em uma tigela ou bowl grande. Adicione temperos a gosto e sementes. Se precisar adicione mais farinha de amêndoas ou ovo para dar mais consistência ao bolinho. Modele as bolinhas enrolando nas mãos untadas e coloque em assadeira untada distribuindo bem. Leve ao forno pré-aquecido a 200 graus por 20 minutos. Quando dourar levemente, sirva!

Massas



Pão com amênodas elin haça

INGREDIENTES:

2 ovos batidos;
1 1/2 colher de sopa de farinha de amêndoas;
1 1/2 colher de sopa de farinha de linhaça dourada;
3/4 colher de café de fermento em pó;
sal a gosto;
pimenta a gosto;
gergelim a gosto.

MODO DE PREPARO

Bata bem os ovos e reserve. Misture as farinhas e temperos, exceto o fermento que deve ser adicionado por último. Junte a mistura de farinhas e temperos com os ovos e depois acrescente o fermento. Coloque a massa na frigideira aquecida e untada e tampe. Deixe dourar em fogo baixo, em seguida vire e doure do outro lado. Se preferir pode levar ao forno em assadeira untada por 15 minutos em temperaturamédia. Sirva!

Pão de nata

INGREDIENTES:

3 ovos;
1 xícara de farinha de amêndoas;
50 gramas de queijo parmesão ralado fino;
3 colheres de sopa de água;
3 colheres de sopa de nata;
1 colher de sopa rasa de fermento em pó.

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes com exceção do fermento em um liquidificador e bata até ficar homogêneo. Em seguida despeje em um bowl e incorpore o fermento com suavidade com uma colher. Quando estiver homogêneo, despeje a massa em uma forma retangular (de bolo inglês) untada e leve para assar a 200 graus, por 30 minutos ou até dourar. Espere esfriar. Desenforme e sirva em fatias.

Pão de parmesão

INGREDIENTES:

3 ovos;
50ml de creme de leite light;
3 colheres de sopa de água;
1 xícara de farinha de amêndoas;
orégano a gosto;
manjericão a gosto;
sal a gosto;
50g de parmesão ralado;
1 colher de sopa de fermento em pó.

MODO DE PREPARO

Coloque os ovos, o creme de leite e a água no liquidificador e bata por 10 minutos até incorporar bem. Acrescente os demais ingredientes, exceto fermento e parmesão e bata mais um pouco. Por último acrescente o parmesão e o fermento e mistura levemente. Despeje em uma forma para pão untada. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 10 minutos ou até o pão crescer. Reduza o fogo para 140 graus e asse por mais 25 minutos. Espere amornar, desenforme e sirva.

Pão com farinha decoco

INGREDIENTES:

3/4 de xícara de pasta de amêndoa;
5 ovos;
1/4 de xícara de óleo de coco;
1 colher de sopa demel;
1 colher de chá de vinagre de maçã;
1/4 de xícara de farinha de linhaça;
3 colheres de sopa de farinha de coco;
1 colher de chá de bicarbonato de sódio;
1/2 colher de chá de sal marinho.

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180 graus. Unte ou cubra uma forma com papel manteiga. Misture, em um bowl, a pasta de amêndoa, os ovos, o óleo de coco, o mel e o vinagre de maçã. Incorpore até obter uma massa homogênea. Peneire a semente de linhaça, a farinha de coco o bicarbonato de sódio e o sal e misture em outra tigela. Misture os ingredientes secos com os molhados e bata bem com um fouet até obter uma massa homogênea. Despeje a massa na forma reservada. Leve ao forno para assar por 30 minutos ou até dourar. Espere amornar, desenforme e sirva!

Pizza comfarinha deamêndoas



INGREDIENTES:

Massa

1/5 xícara de queijo mussarela ralada;
1/2 de xícara de farinha de amêndoas;
1/4 de xícara de farinha de macadâmia;
2 colheres de sopa de cream cheese;
1 ovo.

Recheio

rodelas de linguiça calabresa;
molho de tomate a gosto;
rodelas de cebola;
mussarelaagosto;
orégano agosto;
pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO

Coloque toda a mussarela em uma tigela que possa ir no micro-ondas e leve para derreter por completo tomando cuidado para não queimar. Retire do micro e espere esfriar. Nesta mesma tigela, misture as farinhas, o cream chesse e o ovo. Com as mãos, amasse a massa com as mãos até incorporar e ficar homogênea. Acenda o forno a 220 graus para pré-aquecer. Forre uma forma de pizza com papel manteiga, espalhe a massa na forma e leve ao forno por 10 minutos ou até ficar dourada. Adicione o molho de tomate, mussarela, calabresa, cebola e temperos e leve ao forno para derreter. Sirva em seguida.

Pizza com atum

INGREDIENTES:

Massa

1/5 xícara de queijo mussarela ralada;
1/2 de xícara de farinha de amêndoas;
1/4 de xícara de farinha de macadâmia;
2 colheres de sopa de cream cheese;
1 ovo.

Recheio

1 xícara de atum;
1 ovo cozido emrodelas;
molho de tomateagosto;
rodelas de cebola;
mussarela a gosto;
orégano a gosto;
pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque toda a mussarela em uma tigela que possa ir no micro-ondas e leve para derreter por completo tomando cuidado para não queimar. Retire do micro e espere esfriar. Nesta mesma tigela, misture as farinhas, o cream chesse e o ovo. Com as mãos, amasse a massa com as mãos até incorporar e ficar homogênea. Acenda o forno a 220 graus para pré-aquecer. Forre uma forma de pizza com papel manteiga, espalhe a massa na forma e leve ao forno por 10 minutos ou até ficar dourada. Adicione o molho de tomate, mussarela, atum, cebola, ovos cozidos e temperos e leve ao forno por 10 minutos. Sirva em seguida.

Macarrão de forno

INGREDIENTES:

Massa fake

2 abobrinhas raladas como macarrão;
1 caixinha de creme de leite light;
queijo provolone ralado a gosto;
200 gramas de molho de tomate caseiro.

Molho de tomate caseiro

3 dentes de alho amassados;
4 tomates picados;
manjericão a gosto;
azeite a gosto;
sal e pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO

Comece pelo molho. Leve o alho para dourar numa panela com azeite. Em seguida adicione tomates picados. Deixe apurar e tempere com sal, pimenta. Ao final adicione manjericão. Reserve. Prepare a abobrinha cortam em tirinhas tipo macarrão. Coloque as abobrinhas em uma assadeira em seguida cubra com creme de leite, molho de tomate caseiro e finalize com provolone. Leve ao forno médio até gratinar por cerca de 30 minutos. Sirva.

Macarrão aomol hobolonhesa

INGREDIENTES:

Massa
2 abobrinhas cortadas emtirinhas.
Molho
300 gramas de carne moída;
2 tomates italianos maduros;
1 cebola ralada;
3 colheres de sopa de azeite;
1 colherdesopadesalsapicada;
pimenta do reino a gosto;
sal a gosto;
2 colheres de sopa de alcaparras.

MODO DE PREPARO

Corte as abobrinhas em tirinhas e leve para cozinhar rapidamente numa panela com água fervente. Escorra e reserve. Prepare o molho levando a cebola para refogar no azeite, em seguida adicione a carne moída e deixe dourar bem. Coloque os tomates maduros picados em cubos. Tempere com pimenta, sal e coloque as alcaparras. Incorpore bem. Deixe reduzir. Se precisar coloque um pouco de água. Coloque a abobrinha em tiras. Misture bem, acerte temperos e finalize com salsa. Sirva!

Lasanha de Berinjela

INGREDIENTES:

2 berinjelas grandes
800 g de carne moída
Molho de tomatecaseiro rústico
300 g de presuntofatiado
300 g de queijo muçarela fatiada
Orégano e outros tempero a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhar as berinjelas em uma panela por cerca de 10 a 15 minutos; Cortar as berinjelas em rodelas; Fazer uma camada com as rodelas de berinjela em uma assadeira; Cobrir com uma camada de carne moída, uma camada de molho de tomate, uma camada de presunto e uma de muçarela; Repetir o processo até esgotar os ingredientes (ou a altura da forma); Salpicar o orégano e os demais temperos desejados por cima da lasanha; Levar ao forno por cerca de 15 minutos para derreter/gratinar o queijo; Retirar, cortar e servir.

Torta de frango com aveia

INGREDIENTES:

4 ovos;
2 xícaras de chá de frango desfiado;
1 tomate;
1 cenoura ralada;
2 colheres de sopa de aveia;
cebolinha picada a gosto;
sal a gosto;
pimenta do reino a gosto;
1 colher de sopa de fermento em pó.

MODO DE PREPARO

Bata as claras em neve e reserve. Em um bowl, coloque todos os outros ingredientes, misture bem e depois acrescente as claras em neve. Por último adicione o fermento em pó e misture com suavidade. Despeje em uma assadeira retangular untada e leve ao forno em temperatura média. Deixe assar até dourar. Sirva.

Pizza de Couve Flor

INGREDIENTES:

1 couve flor
1 dente de alho
1 colher (sopa) de queijo parmesão light
1 ovo inteiro batido
½ xícara (chá) de queijomuçarela light
3 colheres (sopa) de molho de tomate
Sal, orégano e manjericão a gosto

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180ºC. Em um processador, triture a couve flor. Drene o excesso de água. Transfira a massa para um bowl. Junte alho, sal, orégano, queijo parmesão e o ovo e misture bem. Abra a massa em uma forma para pizza. Leve ao forno por 20 minutos. Espalhe o molho de tomate, mussarela e manjericão. Volte ao forno para gratinar o queijo. Retire e sirva imediatamente.

Torta de Frango

INGREDIENTES:

2 1/2 xícara de farelo de aveia;
1 ovo inteiro;
200 g de creme de leite light;
sal a gosto;
pimenta a gosto;
1 colher de sobremesa de fermento em pó.

Recheio

300 gramas de frango desfiado;
azeitonas picadas;
açafrão a gosto;
cheiro verde a gosto;
cogumelos picados a gosto;
sal a gosto;
1 colher de sopa de cebola picada.

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes da massa até incorporar. Acenda o forno a 150 graus para pré-aquecer. Unte uma forma retangular e enfarinhe, despeje a massa e asse por 15 minutos. Refogue a cebola, junte a carne, adicione os cogumelos, tempere com açafrão, sal e cheiro verde. Despeje o recheio por cima da massa, finalize com queijo se quiser e leve ao forno por mais 20 minutos. Sirva.

Macarrão à Bolonhesa

INGREDIENTES:

Massa

2 abobrinhas cortadas em tirinhas.

Molho

300 gramas de carne moída;
2 tomates italianos maduros;
1 cebola ralada;
3 colheres de sopa de azeite;
1 colherde sopade salsapicada;
pimenta do reino a gosto;
sal a gosto;
2 colheres de sopa de alcaparras.

MODO DE PREPARO

Corte as abobrinhas em tirinhas e leve para cozinhar rapidamente numa panela com água fervente. Escorra e reserve. Prepare o molho levando a cebola para refogar no azeite, em seguida adicione a carne moída e deixe dourar bem. Coloque os tomates maduros picados em cubos. Tempere com pimenta, sal e coloque as alcaparras. Incorpore bem. Deixe reduzir. Se precisar coloque um pouco de água. Coloque a abobrinha em tiras. Misture bem, acerte temperos e finalize com salsa.

Panquecade Banana

INGREDIENTES:

1 banana média, descascada e cortada em pedaços;
2 ovos;
6 colheres de sopa de farinha de amêndoas;
3 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar;
1/2 colher de chá de fermento em pó;
1 colher de sopa de essência de baunilha;
óleo de coco.

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes da panqueca em um liquidificador e bata até obter uma massa fofa. Em uma frigideira anti-aderente, aqueça um pouco de óleo de coco. Coloque cerca de 1 colher e meia de sopa da massa de panqueca na frigideira.
Deixe aquecer em fogo médio até dourar. Vire e deixe por mais 1 minuto do outro lado. Retire a massa com uma espátula com cuidado. Reserve. Repita o processo até acabar. Sirva com frutas.

Pão de Queijo de Tapioca

INGREDIENTES:

4 colheres de tapioca
1 ovo
queijo parmesão a gosto
queijo mussarela a gosto
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes muito bem
Coloque na frigideira, quando estiver desgrudando do fundo, vire e deixe dourar
Coloque mais mussarela a gosto, ou o que quiser, como presunto
Tampe um pouco para derreter
Coloque sal a gosto
Use requeijão light se quiser menos calorias (opcional)
Dobre, em forma de pastel e pronto

Empada

INGREDIENTES:

1 ovo
2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas (18g)
1 colher (sopa) de manteiga
1 colhere (chá) bem cheia de fermento
Sal etemperos agosto
Recheio a gosto

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes da massa deixando o fermento por último.
Coloque metade na massa em forminhas untadas ou de silicone, adicione o recheio e cubra com o restante da massa.
Decore como preferir.
Asse em forno preaquecido por 20 minutos ou na airfryer por 10 minutos a 180° graus.
DICA: O recheio pode ser doce ou salgado, a farinha pode ser de coco, de linhaça ou de aveia.

Pizza Margherita

INGREDIENTES:

Massa:
1 xícara de farinha de amêndoas
1 colher de chá de fermento em pó
4 claras
Sal e tempero a gosto
Recheio:
8 fatias de muçarela
4 rodelas de tomate
Folhas de manjericão
Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Disponha as fatias de muçarela em cima da massa uniformemente.
Faça o mesmo com as rodelas de tomate e as folhas de manjericão.
Leve ao forno e deixe até a muçarela derreter.

Lasanha de Couve Flor a Bolonhesa

INGREDIENTES:

Molho de carne

500 g de carne moída;
1 cebola amarela;
3 dentes de alho;
2 colheres de sopa de extrato de tomate;
400 g molho de tomates;
1 colher de sopa de caldo de carne;
120 ml de vinhotinto;
1 colher de chá desal;
1 pitada de pimenta preta.

Molho de queijo

250 ml de creme azedo;
120 ml de creme deleite;
120 g queijo ralado;
sal e pimenta branca.

Massa de lasanha

1 cabeça de couve-flor tamanho médio;
4 ovos;
½ colher de chá desal;
1 pitada de pimenta preta;
120 gr de queijo parmesão ralado.

MODO DE PREPARO

Aqueça o forno a 200 °C. Para o molho de carne: doure a carne moída na manteiga em uma panela. Pique a cebola e o

Em seguida coloque o extrato de tomate e a carne moída. Depois de bem dourado
coloque o molho de tomate. Tempere com caldo de carne, vinho tinto, sal e pimenta e deixe ferver por cerca de 20 minutos ou até reduzir um pouco.
Massa: cubra uma assadeira com papel manteiga e unte com azeite, reserve. Rale uma cabeça de couve-flor no processador. Coloque a couve-flor ralada em uma tigela e deixe cozinhar por dois minutos no micro-ondas. Misture bem e coloque de volta no micro-ondas por mais dois minutos. Deixe a couve-flor ralada esfriar e esprema o excesso de líquido com um papel toalha. Incorpore a couve-flor com os ovos, parmesão e especiarias. Espalhe a massa sobre o papel manteiga e asse no forno por 15 minutos. Retire e deixe esfriar. Corte a massa em fatias do tamanho da lasanha. Para o creme branco: coloque o creme de leite e o creme azedo para ferver em uma panela. Retire do fogo e misture o queijo. Adicione sal e pimenta a gosto. Montagem: em uma assadeira mais funda coloque um pouco de molho bolonhesa, em seguida coloque uma camada de massa de couve-flor, outra camada de molho branco. Repita o processo e finalize com parmesão ralado. Leve a lasanha ao forno a 220 ° C e asse durante 20 a 30 minutos.

Pão de alho

MODO DEPREPARO

Pré-aqueça o forno a 175°C. Misture os ingredientes secos em uma tigela.
Ferva a água e adicione aos ingredientes secos a água, o vinagre e os ovos brancos.
Misture tudo com um misturador manual por cerca de 30 segundos.
Faça 10 pães em forma de pão de cachorro quente.
Asse na parte inferior do forno por 40-50 minutos.
Faça a pastinha de alho enquanto o pão está assando. Misture todos os ingredientes ecoloque na geladeira.
Tire os pães do forno quando eles estiverem prontos e reserve para esfriar um pouco.
Tire a pastinha de alho da geladeira. Quando os pães estiverem menos quentes, corte-os em metades, usando uma faca serrilhada, e espalhe a pastinha de alho em cada metade.
9- Aumente a temperatura do forno para 225°C e asse o pão de alho por 10-15 minutos, até dourar.

INGREDIENTES:

Pão

2/3 xícara de farinha de amêndoa
2½ colheres de sopa de casca de psyllium em pó
1 colher (chá) de fermento empó
½ colher de chá de sal marinho
1 colher de chá de vinagre de cidra de maçã ou vinagre de vinho branco
2/3 xícara de águafervente
1½ claras de ovo

Pastinha de alho

2 oz. Manteiga, à temperatura ambiente
½ dente de alho, picadinho
1 colher de sopa de salsa fresca, finamente picado
¼ colher de chá de sal

Pão árabe

INGREDIENTES:

¾ xícara de farinha de coco
2 colheres de sopa de casca de psyllium em pó
½ colher (chá) de fermento empó
1 colher de chá de sal
1/2 xícara de óleo de coco
2 xícaras de água fervida
Óleo de coco, para fritar
Sal
Manteiga de alho
100g de manteiga
2 dentes de alho picados

MODO DE PREPARO

Misture todososingredientes secos em uma tigela.
Adicione oóleoaosingredientes secos e, em seguida, adicione a água fervida e mexa bem.
Deixe repousar durante cinco minutos.
Divida a massa em 6 ou 8 pedaços. Forme bolas com cada pedaço e usando a mão achate.
Frite os pães em uma frigideira até o pão ficar com uma cor dourada.
Aqueça o forno a 70 °C e mantenha o pão aquecido por 10 minutos enquanto frita mais pães.
Derreta a manteiga e misture o alho recém-amassado ou picado.
Pronto! Aplique a manteiga derretida sobre os pedaços de pão usando um pincel e salpique sal em cima. Despeje o resto da manteiga de alho em uma tigela e mergulhe pedaços de pão nele para petiscar.

Drinks



Drink com tônica

INGREDIENTES:

1 dose de vodka;
1 1/2 dose de água tônicadiet;
1/2 limão;
2 cubos de gelo.

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em uma coqueteleira e agite até misturar os ingredientes. Sirva em uma taça decorada com rodela de limão.

Drink com água de coco

INGREDIENTES:

2 doses de vodka;
2 doses de água de coco;
1 rodela de limão;
cubos de gelo agosto

MODO DE PREPARO

Em um copo coloque o gelo a gosto e por cima despeje as doses de vodka, água de coco e limão. Sirva!

Drink com creme deleite

INGREDIENTES:

2 doses de vodka;
3 colheres de sopa de creme de leite;
cubos de gelo agosto.

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em um coqueteleira e bata muito bem. Sirva!

Drink com leite decoco

INGREDIENTES:

2 doses de vodka;
2 doses de suco demaracujá;
suco de 1/2 limão;
3 colheres de sopa de leite de coco;
gelo a gosto.

MODO DE PREPARO

Coloque a vodka e leite de coco na coqueteleira e agite bem. Em seguida despeje em um copo e adicione o restante dos ingredientes. Sirva com cubo de gelo.

drink de morango

INGREDIENTES:

1 lata de creme deleite;
½ xícara de água;
3 xícaras de morangos picados;
cubos de gelo agosto;
3 doses de vodka.

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o creme de leite, água e os morangos. Em seguida adicione cubos de gelo e acione o modo pulsar algumas vezes apenas para dar cremosidade e quebrar o gelo. Adicione vodka, bata e sirva em uma taça.

Drink de coco

INGREDIENTES:

200 ml de leite decoco;
3 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar;
2 doses de vodka;
adoçante a gosto(use xilitol ou stevia)

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador até obter uma bebida homogênea ou por 3 minutos. Adicione numa taça e sirva com gelo.

Drink com tequila

INGREDIENTES:

1 dose de tequila;
1 dose de curaçau blue;
suco de 1/2 limão;
pitada de sal;
cubos de gelo.

MODO DE PREPARO

Adicione o gelo no copo e regue com o limão, tequila curaçau e coloque sal na borda. Sirva em seguida.

Drink de kiwi

INGREDIENTES:

3 kiwis picados sem casca;
2 doses de vodka;
2 doses de água;
creme de leite agosto;
1 folha de hortelã;
cubosde gelo a gosto;
adoçante a gosto.

MODO DE PREPARO

Misture a fruta com a água, vodka, creme de leite, hortelã, gelo e adoçante. Bata tudo no liquidificador até obter uma mistura verde cremosa. Sirva com gelo.

Drink de aba caxi

INGREDIENTES:

1 xícara de chá de abacaxi picado;
1/2 xícara de água filtrada;
1 dose de vodka;
4 colheres de sopa de creme de leite;
cubos de gelo a gosto;
adoçante a gosto.

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e batabem. Sirva gelado em uma taça oucopo.

Cuba libre

INGREDIENTES:

1 dose de rum ouro;
1 coca-cola zero;
1 limão em rodelas;
cubos de gelo a gosto.

MODO DE PREPARO

Em um copo grande coloque o rum, o limão e gelo. Regue com a coca e sirva em seguida.

Gintónicocomamoras limão e hortelã

INGREDIENTES:

3 amoras frescas
5 folhas de hortelã
1/2 limão
Gin
Água tónica (light se preferir)

MODO DE PREPARO

junte em cada copo três amoras, cinco folhas de hortelã, o suco de meio limão e adoce com stevia ou xilitol (se desejar, eu gosto sem adoçar). Amasse tudo com um pilão, encha o copo com gelo, coloque o gin a gosto, a água tónica e uma rodela de limão para enfeitar. Misture tudo e sirva bem gelado!

Gintónicocompimentas e morangos

INGREDIENTES:

60 ml de Gin
2 morangos fatiados
pimenta rosa em grãos
Água Tônica (light se preferir)

MODO DE PREPARO

em uma taça coloque os morangos fatiados com gelo. Em seguida, coloque uma dose e meia de gin e depois complete com a tônica light. Para finalizar, sirva com pimenta rosa.

Amarula

INGREDIENTES:

1 caixinha de creme de leite;
1 receita de leite condensado ;
1 e 1/2 xícara de conhaque;
3 colheres de sopa dexilitol;
1 colher de sopa de cacau em pó;
1 colher de sopa de essência de amarula.

MODO DE PREPARO

Adicione todos os infredientes em um liquidificador. Você pode usar o leite condensado de leite de coco ou amendoas.

Margarita

INGREDIENTES:

1 xícara de suco de lima da pérsia (2 limas espremidas);
Sal para a borda;
1 colher de sopa de extrato (ou essência) de laranja;
2 doses de vodka;
1 dose detequila;
1 colher de sopa de xilitol

MODO DE PREPARO

Reserve o suco e passe uma lima na borda da taça, e passe também em um prato com um pouco de sal. Leve os cubos de gelo ao liquidificador e bata para que eles fiquem em peda-ços pequenos. Adicione na taça e, em uma coqueteira, misture a vodka, o suco das limas, o extrato de laranja, o xilitol e a tequila. Misture bem e sirva!

Vodka comaguade coco

INGREDIENTES:

2 Doses de vodka
2 Doses de água de coco 1 Rodela de limão
Gelo

MODO DE PREPARO

Coloque cubos de gelo e adicione as doses e o limão

Drink com Creme de Leite

INGREDIENTES:

2 Doses de vodka
3 Colheres de sopa de creme de leite Adoçante (opcional)

MODO DE PREPARO

Coloque tudo numa coqueteleira bata e sirva!

Vodka comsoda zero

INGREDIENTES:

2 Doses de vodka
Suco de ½ limão
2 Doses de soda limonada zero
Gelo
Adoçante (opcional)

MODO DE PREPARO

Coloque cubos de gelo no copo e acrescente o suco de limão e as doses, vodka e solda mexa e sirva!

Vodka com leite decoco

INGREDIENTES:

2 Doses de vodka
2 Doses de suco demaracujá
Suco de ½ limão
3 Colheres de sopa de leite de coco Gelo
Adoçante (opcional)

MODO DE PREPARO

Coloque as doses e o leite de coco em uma coqueteleira bata, coloque num copo e adicione cubos de gelo.

Coquetel de morango

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o creme de leite a agua e os morangos, jogue umas duas pedras de
gelo e aperte o botão pulsar algumas vezes apenas para quebrar o gelo, se não tiver essa função no seu liquidificador, pique ele com auxílio martelo de cozinha.

INGREDIENTES:

1 Lata de creme deleite
½ Medida (da lata) de água
3 Medidas (da lata) de morango picado Gelo
Adoçante a gosto
Vodka (3 doses ou a gosto)

Caipirosca

INGREDIENTES:

1 Dose de vodka
1 Limão tahiti
Adoçante a gosto
2 Cubos degelo
1 Canudo longo

MODO DE PREPARO

Corte o limão ao meio e retire a parte branca do miolo, Corte as metades do limão em duas depois coloque o limão com adoçante na coqueteleira e amasse. Acrescente o gelo e a vodka na coqueteleira e agite bem. Despeje o drink numa taça ou copo e coloque o canudo e sirva!

Batida de coco

INGREDIENTES:

200 ml de leite decoco
3 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar
Vodka (2 doses ou a gosto)
Gelo
Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque no liquidificador todos os ingredientes e bata tudo por 3 minutos. Pronto para saborear esta maravilhosa batida!

Tequila azul

INGREDIENTES:

1 Dose de tequila
1 Dose de curaçau blue (opcional)
Suco de ½ limão
Sal
Gelo

MODO DE PREPARO

Coloque o gelo no copo. Adicione o suco de limão, tequila, curaçau, adicione sal na borda da taça conforme imagem e decore com uma rodela de limão.

Coquetel de kiwi

INGREDIENTES:

3 kiwi pecados
Vodka (2 doses ou a gosto)
A mesma medida da Vodka de água filtrada
Creme de leite a gosto
1 Folha de hortelã
Adoçante xilitol ou stevia
Gelo

MODO DE PREPARO

Descasque os kiwis e pique em pedaços. Acrescente a água, a vodka, o creme de leite, a folha de hortelã o gelo e adoce ao seu gosto, bata tudo no liquidificador. Sirva com um canudo grosso.

Batida de abacaxi

INGREDIENTES:

1 Xícara de chá de abacaxi picado
½ Xícara de água filtrada
Vodka (uma dose ou a gosto)
4 Colheres de sopa de creme de leite
Adoçante a gosto
Gelo

MODO DE PREPARO

Bata todos osingredientes noliquidificador e sirva!

Drink de maracujá

MODO DE PREPARO

Faça um suco com os maracujás e a água. Coe, coloque novamente no liquidificador com o adoçante e alguns cubos de gelo, bata só para quebrar o gelo. Acrescente avodka misture e sirva!

INGREDIENTES:

3 Maracujás
100 ml de vodka
200 ml de água
Cubos de gelo
Adoçante a gosto

Cosmopolitan

INGREDIENTES:

1 dose de vodka
1/2 dose de cointreau
1/3 dose de cherry brandy
1/3 dose de suco de limão
1 cereja

MODO DE PREPARO

Encha o copo com gelo. Bata todos os ingredientes em uma coqueteleira. Após estarem todos misturados, sirva num copo de cocktail (aquele que previamente foram colocadas as pedras de gelo).
Decore com uma cereja dentro.

Capuccino

INGREDIENTES:

1/2 xícara de café
1 colher (sopa) de cacau em pó
2 colheres (sopa) de creme de leite
Adoçante à gosto
Canela à gosto

MODO DE PREPARO

Coloque o café dentro de um pote ou de um liquidificador.
Adicione o creme de leite, o cacau, o adoçante e a canela.
Bata com um mixer até fazer espuminha ou bata no liquidificador>
Despeje dentro de uma xícara, salpique canela e pronto!

Cappuccino cremoso

INGREDIENTES:

50 gr de café solúvel
2 xicaras de adoçante natural
2 colheres (sopa) de cacau em pó
100 ml de água morna
1 colher (chá) de canela em pó

MODO DE PREPARO

Coloque a água dentro de uma batedeira e adicione o café.
Misture bem. Coloque o adoçante e bata bem até que dobre de tamanho.
Adicione o cacau e a canela, bata mais um pouco. Depois é só colocar dentro de potinhos com tampa e guardar no freezer. Na hora de consumir coloque 200 ml de leite de sua preferencia, seja quente ou gelado, adicione 2 colheres de sopa do cappuccino cremoso , misture bem e pronto.

Eggnog

INGREDIENTES:

150ml de Leite integral
1 colher sopa de Creme de leite
50 ml de Água
1 Ovo
3 lascas de Gengibre
Essência de baunilha - 1 colher de chá (0g carbo)
Cravo - 3 unidades (0gcarbo)
Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

Bater o ovo com o creme de leite em uma caneca. Colocar o restante dos ingredientes em uma panela em fogo médio. Assim que ferver adicionar o ovo batido e cozinhar por mais 2 minutos, mexendo sempre. O ponto ideal é que o ovo não endureça. Polvilhe canela. Sirva e beba.

Smoothie com framboesa

INGREDIENTES:

1 xícara de framboesa;
1 copo de leite de coco;
adoçante a gosto;
gelo a gosto;
1 colher de sopa de óleo de coco.

MODO DE PREPARO

Coloque a framboesa com o gelo, leite de coco, adoçante e óleo de coco no liquidificador e bata até ficar bem homogêneo. Sirva em seguida bem gelado.

Smoothie com morango

INGREDIENTES:

1 xícara de morangos congelados;
1 caixa de creme de leite;
adoçante a gosto;
1 colher de sopa de óleo de coco.

MODO DE PREPARO

Coloque o morango congelado, creme de leite, adoçante e óleo de coco no liquidificador e bata até ficar bem homogêneo. Sirva em seguida bem gelado.

Smoothie com abacate

INGREDIENTES:

1 polpa de abacate madura;
gelo triturado a gosto;
1 copo de leite de coco bem gelado;
adoçante a gosto.

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador até ficar bem homogêneo. Adoce a gosto e sirva.

Smoothie com mirtilos

INGREDIENTES:

mirtilos congelados a gosto;
1xícaradecremedeleitegelado;
adoçante a gosto.

MODO DE PREPARO

Depois de congelar a fruta leve para bater no liquidificador com o creme de leite e bata bem. Quando estiver homogêneo, adicione adoçante e sirva em seguida. Podesubstituir ocreme de leite por leite de coco se preferir.

Smoothie com amoras

INGREDIENTES:

1 xícara de amoras congeladas;
1 copo de leite de coco;
adoçante a gosto;
gelo a gosto;
1 colher de sopa de óleo de coco.

MODO DE PREPARO

Coloque a amora com o gelo, leite de coco, adoçante e óleo de coco no liquidificador e bata até ficar bem homogêneo. Sirva em seguida bem gelado.

Smoothie low carb de chocolate

INGREDIENTES:

5 colheres de sopa de leite de coco;
1 colher de sobremesa de xilitol;
1/2 xícara de leite de amêndoas;
1 colher sopa de aveia em flocos hidratada;
1 colher sopa de cacau em pó;
1/2 xícara de creme de leitefresco batido.

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o creme de leite batido. Ao final acrescente o chantilly batido, incorporando até ficar cremoso. Sirva!

Smoothie com pera

INGREDIENTES:

1 pera picada sem sementes e casca;
1/2 polpa de abacate;
1/2 limão espremido;
adoçante a gosto;
gelo picado agosto;
1 copo de leite de coco.

MODO DE PREPARO

Bata tudo até ficar homogêneo e cremoso no liquidificador e sirva em seguida.

Smoothie com melão

INGREDIENTES:

2 fatias de melão congeladas;
1/4 xícara de leite de coco;
1/4 xícara de água filtrada;
adoçante stévia a gosto;
folhas de manjericão e hortelã a gosto;
2 colheres de sopa de suco de limão.

MODO DE PREPARO

Bata tudo até ficar homogêneo.
Sirva adoçando a gosto a seguir.

Smoothie de limão

INGREDIENTES:

suco de 1 limão;
200 ml de leite decoco;
3 colheres de sopa de creme de leite;
1 xícara de gelo;
essência de baunilha a gosto;
adoçante a gosto.

MODO DE PREPARO

Leve todos os ingredientes para bater no liquidificador até ficar homogêneo.
Sirva gelado logo em seguida.

Smoothie de cococom café

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o café, até ficar homogêneo. Se quiser coe para tirar pedaços de coco. Acrescente o café, misture bem e sirva gelado.

INGREDIENTES:

1 vidro de leite decoco;
2 xícaras de gelo;
1 expresso de café;
3 colheres de sopa dexilitol;
2 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar.

Café gelado

INGREDIENTES:

cubos de gelo;
1/2 litro de água;
6 colheres de sopa de café solúvel;
2 xícaras de adoçante;
1 copo de creme de leite fresco.

MODO DEPREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo e sirva bem gelado. Pode substituir por nata se preferir.

Café gelado fit com banana

INGREDIENTES:

1 xícara de café forte;
1 banana;
20 g de aveia;
1 colher de sopa de cacau em pó sem açúcar;
canela a gosto;
250 ml de leite de coco;
1 colher de chá demel.

MODO DE PREPARO

Prepare o café normalmente e deixe esfriar. Coloque em forminhas de gelo e deixe congelar. No dia seguinte bata todos os ingredientes, inclusive cubos de café no liquidificador até ficar cremoso. Sirva gelado!

Shake de morango

INGREDIENTES:

1 bandeja de morango congelados;
200 g de creme de leite gelado.

MODO DE PREPARO

Coloque tudo no liquidificador e bata por alguns minutos ou até ficar homogêneo. Se os morangos não estiveremcongelados, adicione pedaços de gelo triturados para bater junto. Sirva!

Shake com abacate

INGREDIENTES:

2 xícaras de leite decoco;
120 ml de água;
polpa de 1 abacate pequeno;
1 colher de colágeno de baunilha;
2 colheres de sopa de cacau em pó;
2 colheres de sopa de óleo de coco;
2 cubos de gelo;
1 gema de ovo;
8 gotas de stévia líquida.

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em um liquidificador. Bata em baixa velocidade e vá aumentando a velocidade progressivamente. Depois de 30 segundos, desligue e sirva!

Shake com cacau

INGREDIENTES:

200 ml de leite decoco;
1/2 xícara de creme de leite fresco;
2 colheres de sopa de adoçante em pó;
1 colher de chá de cacau 100%;
adoçante stévia a gosto;
água agosto;
1 scoop de whey protein sabor de chocolate.

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes em um liquidificador por 1 minuto ou até incorporar bem. Sirva logo em seguida.

Shake com frutas vermelhas

INGREDIENTES:

1 xícara de frutas vermelhas;

200 gramas de creme de leite fresco;

adoçante a gosto (stévia ou xylitol).

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo. Sirva emseguida.

Shake com coco

INGREDIENTES:

1 xícara de coco ralado sem açúcar;

1 copo de creme de leite gelado;

adoçante a gosto.

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes e sirva em seguida bem gelado.

Shake de limão

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador por alguns minutos. Se quiser adicione um pouco de gelo triturado. Sirva com as raspas de limão a gosto.

INGREDIENTES:

150 ml de leite de coco;
suco de 1 limão;
adoçante a gosto;
raspas de limão para decorar;
50 ml de creme de leite.

Whisky Sour

INGREDIENTES:

1 1/2 dose Crown Royal (se possível Black)
1 dose Demerara Syrup
3/4 dose suco de limão

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes no copo de uísque com gelo.

Bloody mary

INGREDIENTES:

1 kg de tomates maduros
500 ml de água
2 copos tipo americano de vodka
Cubos de gelo
Gotas de vinho xerez seco agosto
Suco de 1/2 limão siciliano
Gotas de molho de pimenta a gosto
Gotas de molho inglês a gosto
1 pitada de sal
1 pitada de pimenta do reino
1 ramo de aipo para decorar
1 rodela de limão para decorar

MODO DE PREPARO

Bata os tomates, sem as sementes, no liquidificador junto com a água. Coloque o gelo numa coqueteleira ou copo grande. Em seguida, despeje a vodka e o suco de tomate.
Adicione o vinho xerez e o suco de limão por cima pingue algumas gotas de molho de pimenta e de molho inglês. Por fim, polvilhe com o sal e a pimenta, tampe e chacoalhebem.
Coe o coquetel, usando um coador de cozinha, e despeje num copo alto. Decore com o aipo e a rodela de limão antes de servir.

Suco com aipo e erva doce

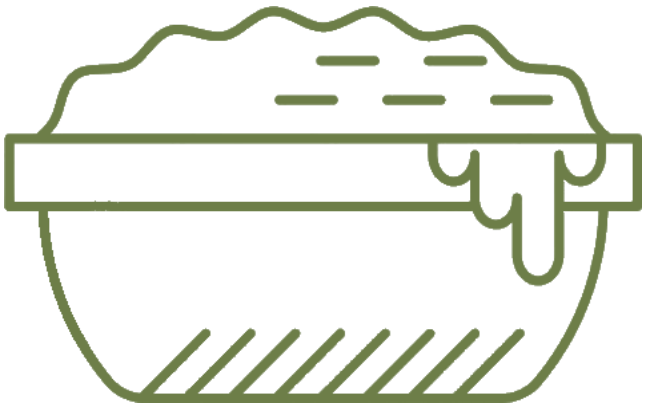
INGREDIENTES:

¼ de erva doce picado;
4 pedaços de aipo;
1 maçã vermelha picada sem sementes.

MODO DE PREPARO

Leve a erva-doce, o aipo e a maçã para bater no liquidificador até obter um suco. Sirva sem coar e sem adoçar.

Molhos





Molho para salada de abacate

INGREDIENTES:

polpa de 1 abacate;
1 dente de alho picado;
2 colheres de maionese;
suco de 1 limão;
sal a gosto;
pimenta-do-reino a gosto.

MODO DE PREPARO

Incorpore batendo com uma colher a polpa de abacate amassada com o alho, maionese, suco de limão e tempere com sal e pimenta. Leve para gelar e sirva por cima da salada.

Molho para salada sour cream

INGREDIENTES:

1 caixinha de creme de leite;
1 iogurte natural;
sal a gosto;
1 limão espremido.

MODO DE PREPARO

Misture o iogurte natural com o creme de leite. Adicione limão, sal e envolva bem. Leve para gelar e sirva como molho de salada.



Molho para salada de queijos

INGREDIENTES:

1 caixa de creme deleite;
lascas de queijo parmesão;
cubinhos de gorgonzola.

MODO DE PREPARO

Em uma panela adicione o creme de leite e deixe aquecer em fogo baixo. Então adicione o parmesão e gorgonzola. Deixe derreter e envolva bem. Como os queijos já são salgados nem precisa temperar. Espere esfriar, leve para gelar e sirva por cima de saladas.

Molho para salada pesto derúcula

INGREDIENTES:

120 gramas de rúcula;
1 1/2 xícara de azeite de oliva;
1 1/2 xícara de farinha de amêndoa;
120 gramas de parmesão;
1/2 dente de alho;
sal a gosto;
pimenta-do-reino a gosto.

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador até obter um molho homogêneo. Acerte sal e pimenta do reino. Leve para gelar e sirva com a salada.



Molho para salada de alho

INGREDIENTES:

1 caixa de creme deleite;
2 dentes de alho;
cheiro verde a gosto;
½ suco de limão;
120 ml de azeite;
sal a gosto.

MODO DE PREPARO

Lave o cheiro verde e reserve. Pique o alho e o cheiro verde. Coloque dentro de um liquidificador e bata junto com o creme de leite, o alho e o suco de limão. Aos poucos adicione o azeite em fio até o molho engrossar um pouco. Tempere com sal e sirva por cima da salada.

Molho para salada –pesto de manjericão

INGREDIENTES:

20 g de folhas de manjericão;
60 g de parmesão ralado;
1/2 copo de azeite de oliva;
1/3 copo de farinha de amêndoas;
1/2 dente de alho;
sal a gosto;
pimenta-do-reino ao gosto.

MODO DE PREPARO

Coloque as amêndoas no liquidificador e bata até obter uma espécie de farinha. Adicione o restante dos ingredientes e bata até obter um molho. Sirva.



Molho parasalada tipo curry

INGREDIENTES:

50 g de manteiga;
1 cebola grande;
2 colheres de sopa de curry;
2 vidros de leite de coco;
4 colheres de sopa de requeijão light;
300 gramas de vagem;
sal a gosto;
pimenta-do-reino a gosto.

MODO DE PREPARO

Doure a cebola e o curry na manteigaporalguns minutos. Adicione leite de coco. Deixe cozinhar por alguns minutos. Retire as pontas da vagem e corte em pedaços de 2 cm. Adicione no molho e deixe cozinhar até as vagens ficarem al dente. Adicione o requeijão, incorpore bem e desligue. Espere esfriar e sirva com a salada.

Molho para salada com ervas

INGREDIENTES:

½ copo de coalhada grossa;
1 colher de sopa de creme de leite;
30 gramas de manjericão com folhas grandes;
2 colheres de sopa de suco de limão siciliano;
1 colher de sopa de mostarda;
½ cebola roxa picada bem fino;
2 colheres de dill;
sal a gosto;
pimenta-do-reino branco a gosto.

MODO DE PREPARO

Bata o manjericão, creme de leite e coalhada no liquidificador até ficar homogêneo. Adicione suco de limão, cebola picada, dill, sal e pimenta e misture tudo bem. Leve para gelar e em seguida sirva como molho para salada.

Molho para salada de dill

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes do molho e bata com um fouet até emulsionar. Leve para gelar e sirva por cima da salada fresca.

INGREDIENTES:

2 colheres de sopa de maionese;
2 colheres de sopa de iogurte;
2 colheres de sopa de dill picada;
suco de de 1/2 limão siciliano;
sal a gosto;
pimenta-do-reino preta a gosto.

Molho de Tomate Caseiro

INGREDIENTES:

1 kg de tomates;
1 cebola;
1 cabeça de alho;
temperos a gosto (sal, manjericão, orégano, cebolinha)

MODO DEPREPARO

Levar os tomates e os dentes de alho ao forno por cerca de 1 hora a 180ºC;
Retirar os tomates e os dentes de alho do forno e descascá-los; - Em uma panela grande, fritar a cebola picada com manteiga, banha ou óleo de coco; Adicionar os tomates e os dentes de alho à panela e esmagá-los com o auxílio de uma colher; Misturar tudo até obter uma mistura homogênea;
Adicionar os temperos a gosto;
Com o auxílio de um mixer, bater a mistura até que fique com a consistência desejada;
Colocar em um recipiente e servir ou armazenar na geladeira por até 1 semana.



Molho de tomate

INGREDIENTES:

5 tomates maduros
4 dentes de alho
Pimenta do Reino agosto
Sal a gosto
Água filtrada

MODO DEPREPARO

pas. Jogue os pedaços de tomate no liquidificador e bata com uma xícara de água. Em um pilão jogue os alhos picados e 2 colheres de chá de sal e amasse a mistura até formar uma massa uniforme. Acrescente metade da mistura de alho e sal ao liquidificador e bata por mais alguns segundos. Leve o molho ao fogo e vá acrescentando água conforme a textura desejada. Acrescente também o restante do tempero.

Molho branco

INGREDIENTES:

1 caixa de creme de leite
1 colher de sopa de manteiga
250 gramas de queijoparmesão ralado
Gelatina sem sabor
1 cebola
Pimenta e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque a manteiga em uma panela e refogue a cebola. Quando estiver quase refogada acrescente o alho e deixe fritar.
Em seguida, coloque na panela o creme de leite e o parmesão, mexa por alguns minutos e acrescente então a gelatina sem sabor e a pimenta (opcional). Mexa até atingir uma textura consistente.



Molho de queijo

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em uma vasilha e leve ao fogo mexendo até ficar homogêneo.
Dica: Esse molho cai bem em cima da couve-flor, abobrinha, como pastinha de fondue de carne.

INGREDIENTES:

1 caixa de creme deleite
150g de parmesão ralado
100g de queijogorgonzola

Guacamole

INGREDIENTES:

1 dente de alho
1 abacate maduro
Suco de 1limão
3 tomates
1 cebola
Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Retire o conteúdo dos tomates e pique o restante em pedaços quadradinhos e bem pequenos. Reserve.
Corte a cebola e o alho em pedaços também pequenos. Reserve.
Em uma vasilha, coloque a poupa do abacate e amasse com um garfo. Depois acrescente os outros ingredientes, misturando.Tempere com sal e pimenta a gosto.



Sour cream

INGREDIENTES:

300g de creme de leite sem o soro
200g de cream cheese
Suco de 1 e ½ limões Taiti
1 colher de chá desal

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes em uma vasilha até ficar homogêneo.
Depois de pronto mantenha na geladeira até servir.

Molho de abacate picante

INGREDIENTES:

1 dente de alho
Polpa de 1 abacate
2 colheres de maionese
Suco de meio limão
Pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Em um liquidificador coloque todosos ingredientes e bata.
Tempere com pimenta a gosto.



Molho à campanha

INGREDIENTES:

2 tomates sem caroço
½ pimentao verde
2 cebolas médias
4 colheres de sopa de vinagre branco
2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 colher de café de sal
¼ xícara de água
2 colheres de sopa de salsinha picada

MODO DE PREPARO

Corte em cubinhos pequenos os tomates, o pimentão e a cebola. Reserve. Depois, em uma vasilha, coloque o vinagre, o azeite, a água e o sal e misture com os outros ingredientes. Acrescente a salsinha e coloque na geladeira

Molho de camarão

INGREDIENTES:

400g de camarões médios limpos e descascados
1 cebola picada em pedaços pequenos
3 colheres de sopa de azeite
2 dentes de alho socados com sal a gosto
2 xícaras de molho de tomate natural
1 xícara de leite de coco
1 xícara de água
1 pimentão vermelho picado em pedaços médios
Salsa picadinha

MODO DE PREPARO

Em uma panela coloque o azeite, o alho, a cebola e refogue junto ao camarão em fogo baixo, acrescentando aos poucos a água. Depois de refogado o camarão acrescente o molho de tomate, o leite de coco e o pimentão vermelho, mantendo em fogo baixo por aproximadamente 15 minutos. Neste momento corrija o sal se necessário.
Vamos finalizar jogando salsa picadinha em cima do molho.

Molho mostarda

INGREDIENTES:

1/2 xíc. de mostarda amarela sem adiçcão de açúcar
1/2 xíc. de azeite deoliva
1/2 xíc. de água filtrada
3 dentes de alho
1 c.c. de sal
1 c.c. de pimenta do reinomoída

MODO DE PREPARO

Processar bem todos os ingredientes e servir.
Armazenar na geladeira.

Molho branco combróco lis efrango

INGREDIENTES:

1 lata de creme de leite sem soro;
1/2 xícara de brócolis picados e cozidos;
3 dentes de alhos amassados;
pedaços de frangos cozidos e temperados;
parmesão a gosto.

MODO DE PREPARO

Cozinhe o brócolis no vapor previamente até estar al dente. Pique e reserve. Cozinhe o frango em panela de pressão, escorra e desfie. Tempere a gosto e reserve. Em uma frigideira anti-aderente coloque um pouco de azeite de oliva e o alho amassado, o brócolis pré-cozido e deixe refogar. Depois acrescente o frango já cozido, temperado e desfiado. Misture bem e acrescente o creme de leite e deixar cozinhar por alguns minutos. Por último, coloque o queijo ralado, misture bem esirva.

Molho branco com gorgonzola

MODO DE PREPARO

Doure o alho na manteiga e em seguida adicione as cebolas picadas. Refogue bem, acrescente creme de leite e em seguida o gorgonzola e deixe derreter. Salpique salsinha e sirva.

INGREDIENTES:

2 caixas de creme de leite zero carb;
2 cebolas picadas;
1 dente de alho picado;
100 gramas de gorgonzola picado;
salsinha picada a gosto.

Molho branco com castanhas

INGREDIENTES:

1 colher de sobremesa de manteiga ghee derretida;
1 cebola pequena;
2 dentes de alhopequenos;
1 xícara de castanha de caju crua;
2 xícaras de água mineral;
½ xícara de biomassa de banana verde;
1 folha de louro;
1 colher de chá de tomilho fresco picadinho;
sal agosto;
pimenta do reino a gosto;
noz moscada ralada na hora a gosto.

MODO DE PREPARO

Deixe as castanhas hidratarem na água morna por aproximadamente 30 minutos a 1 hora. Escorra, lave bem e reserve. Em um processador bata a cebola, alho e manteiga e, em seguida, adicione as castanhas, biomassa e a água e bata intercalando a velocidade de média para alta. Adicione mais água se precisar até obter a consistência desejada. Coloque as folhas de louro e o tomilho e leve a uma panela para cozinhar por 10 minutos. Tempere com sal, pimenta e noz moscada. Sirva.

Petiscos



Chips de abobrinha

MODO DE PREPARO

Corte a abobrinha em rodelas bem finas. Tire o excesso de água da abobrinha com a ajuda de um papel toalha e use sal e páprica para temperar. Forre o prato do microondas com papel apropriado para ir ao forno e disponha as rodelas de abobrinha nele. Cozinhe na potência alta por 8 minutos, virando na metade do tempo. Transfira a abobrinha para uma forma antiaderente e leve ao forno baixo pré aquecido por 10 minutos.

INGREDIENTES:

1 abobrinha em rodelas finas
Sal e páprica a gosto

Camarão ao alho e óleo

INGREDIENTES:

500g decamarão
5 dentes de alho
Azeite
1 cebola
Suco de 1 limão

MODO DE PREPARO

Tempere o camarão com o suco de 1 limão e sal a gosto.
Pique o alho e a cebola bem picadinhos. Em uma frigideira, refogue primeiro a cebola, depois acrescente o camarão e, por último, quando o camarão estiver quase pronto, acrescente o alho para fritar. Desligue o fogo quando o alho estiver dourado.

Tábua de queijos

INGREDIENTES:

Queijo gorgonzola
Queijo camembert
Queijo parmesão
Queijo mussarela de búfala
Queijo bola

MODO DE PREPARO

Em um recipiente disponha os queijos!
Pronto, pode servir!

Kebab

INGREDIENTES:

350g de peito de frango cortado em cubos
½ cebola cortada em pedaços médios
6 tomates cereja
1 pimentão vermelho cortado em pedaços médios
1 pimentão amarelo cortado em pedaços médios
Alecrim
Molho de tomate (opcional)
Azeite
Sal e pimenta a gosto
3 espetos

MODO DE PREPARO

Tempere os cubos de frango com sal e pimenta a gosto. Pegue os espetos e disponha os ingredientes já cortados nesta ordem: tomate, cebola, frango e pimentão, alternando ora pimentão amarelo, ora pimentão vermelho. Regue com muito azeite os ingredientes e salpique alecrim em cima. Coloque os espetos em uma travessa e leve ao forno pré aquecido por aproximadamente 30 minutos.
Depois de pronto, você pode molhar seu espeto no molho de tomate (opcional).

Camarão com cream cheese

INGREDIENTES:

250 gramas de camarão sem casca;
30 gramas de pimenta biquinho;
5 talos de aspargos;
queijo colonial;
queijo minas frescal;
1 pote de cream cheese light;
presunto defumado em fatias;
folhas de manjericão fresco;
tomates cereja;
1 pepino japonês fresco;
pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO

Cozinhe o camarão no vapor por uns 10 minutos. Tempere com azeite, sal e pimenta do reino moída na hora. Reserve na geladeira. Faça um patê com o cream cheese e a pimenta biquinho sem sementes picada.
Cozinhe os aspargos no vapor até estar al dente. Corte em pedaços de 3 centímetros e tempere com azeite de oliva, pimenta moída na hora e sal. Reserve.
Corte o queijo colonial e minas frescal em cubinhos e tempere com azeite e temperos da preferência.
Corte os tomates-cereja pela metade. Tempere com sal e reserve. Corte os pepinos com casca e tudo em rodelas.
Faça combinações desses ingredientes espetando com um palito.

Petisco com parmesão comprovolone

INGREDIENTES:

450 gramas de cream cheese sem amido gelado;
300 gramas de provolone defumado ralado em ralo fino e gelado;
3/4 xícara de castanha de caju torrada processada;
3/4 xícara de castanha do pará processada;
pimenta do reino a gosto;
cheiro verde agosto.

Para empanar

3/4 xícara de pistache sem casca processado;
1 xícara de nozes processadas;
1 xícara de damasco processados.

MODO DE PREPARO

Processe todos os ingredientes que precisam ser processados. Misture todos os ingredientes da massa em uma tigela. Modele a massa em bolinhas e passe na “farinha” de empanamento.

Patê de atum

INGREDIENTES:

1 lata de atum light;
2 colheres de sopa de iogurte grego;
1 colher de sobremesa de ervas;
sal e pimenta a gosto;
gotas de limão;
rodelas de pepino.

MODO DE PREPARO

Incorpore todos os ingredientes, exceto rodelas de pepino. Tempere as rodelas de pepino com sal e pimenta e sirva o patê por cima delas, substituindo as torradas.

Nugget caseiro

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em um processador, exceto o sal e o ovo, e triture. Quando estiver tudo misturado, acrescente o ovo e triture por mais um minuto, até obter uma consistência pastosa. Transfira a mistura para um bowl e tempere com sal. Modele os nuggets e passe na clara do ovo e no gergelim. Disponha em uma assadeira untada com azeite leve ao forno médio pré-aquecido por meia hora ou até dourar. O tempo pode variar de acordo com o forno. Sirva.

INGREDIENTES:

500g de peito de frango;
1 cebola média cortada em 4 partes;
salsinha picada a gosto;
cebolinha picada a gosto;
1 ovo;
1 pitada de açafrão;
sal a gosto;
2 dentes de alhoamassados.

Sushifake

INGREDIENTES:

1 colher de sopa de óleo de coco;
1 cabeça de couve-flor triturada;
½ xícara de água;
1 pedaço de gengibreralado;
aminoácidos de coco;
1 colher de chá vinagre de maçã;
folhas de Nori;
recheio da preferência (pepino, cenoura, peixe cru).

MODO DE PREPARO

Aqueça uma panela grande em fogo médio. Derreta 1 colher de sopa de óleo de coco. Adicione a couve-flor triturada e misture bem. Cozinhe por 3 minutos. Adicione ½ copo de água, tampe e cozinhe por uns 5 minutos. Reserve até esfriar. Misture numa tigela a couve-flor, uma colher de aminoácidos de coco e uma colher de vinagre de maçã.
Abra a esteira, coloque uma folha de nori e coloque o arroz fake de couve-flor com a ajuda das mãos, espalhando e deixando apenas uma beirada livre. Coloque o recheio da pre- ferência e enrole o nori. Passe o dedo na água e sele o rolinho. Corte em fatias de uns 2cm
e sirva com o aminoácidos misturado com gengibre raladinho. Se quiser finalize com gergelim salpicado.

Petisco com couve-flor

INGREDIENTES:

1 couve-flor grande;
1 ½ xícara de farinha de farinha de amêndoas;
2 ovos grandes;
2 xícaras de farinha de coco;
½ xícara de queijo parmesão fresco ralado;
½ xícara de queijo cheddar ralado;
azeite de oliva.

MODO DE PREPARO

Aqueça previamente o forno a 220°C.

leve ao micro-ondas por 5 minutos. Em um vasilha pequena, coloque a farinha de amêndoas; em outra vasilha bata os dois ovos; e em um recipiente médio misture a farinha de coco, queijo parmesão e o queijo cheddar.
Passe cada um dos pedaços de couve-flor na farinha de amêndoas, logo após passe nos ovos e em seguida na mistura com a farinha de coco. Em uma assadeira untada, coloque as couves-flores, depois regue com azeite de oliva. Deixe no forno por 30 minutos ou até dourar. Sirva com algum molhinho ou pimenta.

Tomate recheado

INGREDIENTES:

5 tomates médios sem a tampa e sem sementes;
sal a gosto;
pimenta-do-reino a gosto;
3 colheres de sopa de azeite;
2 colheres de sopa de cebola picada;
1 xícara de frango assado picado;
3 colheres de sopa de manjericão picado;
1 xícara de queijo mussarelapicado;
folhas de manjericão para decorar.

MODO DE PREPARO

Lave os tomates, corte a tampa e retire polpa e sementes. Tempere a parte interna dos tomates com sal e pimenta. Reserve. Em uma frigideira, aqueça o azeite em fogo médio e doure a cebola até ficar translúcida. Junte o frango e o manjericão e refogue por um minuto. Deixe amornar e junte a mussarela. Recheie os tomates com essa mistura. Em uma assadeira coloque os tomates e regue-os com azeite. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 15 minutos. Sirva!

Kebab de frango

INGREDIENTES:

1kg de filé de frango em cubos;
100g de iogurte natural;
1 colher de chá depáprica;
1/2 colher de chá de cominho em pó;
1/2 colher de chá de canela em pó;
suco de 1 limão;
1 colher de chá de azeite de oliva;
sal a gosto;
pimenta do reino a gosto.

Molho de iogurte

1/2 pepino picado;
suco de 1/2 limão;
2 colheres de sopa de folhas de hortelã picadas;
200g de iogurte natural cremoso;
1 colher de chá depáprica;
1 colher de sopa de azeite deoliva;
sal a gosto;
pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO

Comece pelo molho: em uma tigela adicione o pepino picado, o iogurte, as folhas de hortelã picadas, suco de limão, páprica, pimenta do reino, sal, azeite e misture. Cubra com filme plástico e deixe na geladeira até a hora de servir.

Kebab: para o tempero em uma tigela adicione o iogurte, suco de limão, páprica, cominho em pó, pimenta do reino, sal e azeite. Misture bem. Em uma tigela grande adicione os cubos de frango, despeje o tempero, misture, cubra com plástico filme e deixe marinando na geladeira por 30 minutos. Coloque os palitos que serão utilizados no kebabs de molho na água. Na hora de usar retire-os da água, seque em um pano e forme os espetinhos de frango. Em uma frigideira quente doure os espetinhos de frango de todos os lados.

Frango com presunto

MODO DE PREPARO

Com uma faca, corte cada metade de peito de frango em três filés finos. Tempere-os com sal e pimenta. Sobre cada filé, disponha uma fatia de presunto e polvilhe com o alecrim. Enrole e espete com um palito.
Em uma frigideira antiaderente, aqueça o azeite. Junte o frango enrolado e doure por dez minutos dos dois lados. Junte o vinho branco e a água. Abaixe o fogo e cozinhe, com a panela tampada mexendo de vez em quando por meia hora ou até amaciar. Sirva os rolinhos de frango com alecrim.

INGREDIENTES:

2 peitos de frango sem pele e sem osso;
sal a gosto;
pimenta-do-reino agosto;
12 fatias de presunto cru;
2 colheres de sopa de alecrim picado;
8 colheres de sopa de azeite;
1/2 xícara de vinho branco seco;
1 xícara de água;
ramos de alecrim para decorar.

Berinjela gratinada

INGREDIENTES:

fatias de berinjela a gosto;
azeite de oliva;
sal a gosto;
azeitonas picadas;
parmesão ralado;
orégano a gosto.

MODO DE PREPARO

Corte berinjela em fatias. Espalhe por cima de uma forma. Espalhe azeite e sal nas fatias, coloque as azeitonas picadas, parmesão e orégano por cima e leve ao forno pré-aquecido a 200 graus por 20 minutos ou até gratinar. Sirva.

Pastel com massa de brócolis

MODO DE PREPARO

Triture no liquidificador o brócolis cozido, o peito de frango e acrescente os temperos a gosto. Quando a massa estiver bem homogênea, reserve.
A parte em uma tigelinha incorpore todos os ingredientes do recheio e reserve.
Para montar, use um papel laminado ou plástico limpo. Estique o papel, coloque duas colheres cheias da massa e espalhe uniformemente até formar um retângulo. Coloque o recheio somente na metade e feche com a ajuda do papel. Pincele com a gema e leve para assar em forno pré-aquecido a 200 graus por 30 minutos ou até dourar. Retire o papel e sirva.

INGREDIENTES:

Massa

1 peito de frango cozido;
1 brócolis inteiro médio;
2 colheres de queijocottage;
temperos a gosto;
gema para pincelar.

Recheio

cottage a gosto;
tomate picado a gosto;
peito de peru picado a gosto.

Pastel comfarinhade beringela

INGREDIENTES:

Massa
1 caixa de creme de leite;
2 1/2 xícaras de farinha de beringela;
sal a gosto;
óleo de coco para fritar.
Recheio
berinjela picada a gosto;
ricota amassada;
sal a gosto;
pimenta a gosto;
uva passa a gosto.

MODO DE PREPARO

Em uma tigela incorpore todos os ingredientes da massa, misture bem e sove a massa. Enrole em plástico filme e leve para gelar por 15 minutos até adquirir mais consistência. Passado esse tempo sove novamente a massa até ficar lisa. Separe porções dessa massa, abra e faça discos. Refogue a berinjela em uma frigideira e adicione a ricota e temperos. Deixe ganhar sabor e secar. Reserve. Quando esfriar coloque porções do recheio sobre cada disco da massa, feche bem e leve para fritar em óleo de coco quente. Sirva.

Pastel de ovo

INGREDIENTES:

5 claras de ovos;
200 gramasdepatinho moído;
alho picado agosto;
cebola picada a gosto;
sal a gosto;
cheiroverdepicadoagosto;
pimenta do reino a gosto;
azeite em spray.

MODO DE PREPARO

Refogar a carne moída com a cebola, alho em uma frigideira com spray de azeite. Tempere com sal, cheiro verde e pimenta a gosto. Reserve.
Misture as claras em uma tigela. Unte uma frigideira antiaderente com spray de azeite. Quando estiver bem quente, derrame a mistura das claras, formando uma espécie de massa depanqueca. Deixe dourar de ambos os lados. Recheie com a carne moída reservada e dobre ao meio. Sirva!

Pastel com fibra de soja

INGREDIENTES:

1 xícara de fibra de soja zero carb;
3 colheres de sopa de óleo de coco;
1 colher de sopa decachaça;
1/2 colher de sopa rasa de sal;
1 colher de sopa devinagre;
1 ovo;
1 colher de chá de fermento em pó;
água morna até dar o ponto.

MODO DE PREPARO

Comece misturando todos os ingredientes, menos a água. Em seguida adicione a água morna aos poucos até adquirir mais consistência da massa. Coloque a massa em uma superfície lisa e sove por 15 minutos. Em seguida abra a massa com com a máquina de macarrão ou com um rolo. Estique até ficar fina. Adicione o recheio da preferência desde que seja .
Dobre a massa, corte o pastel com o auxílio de um copo e feche bem as bordas. Frite em óleo bem quente. Deixe escorrer em papel toalha e sirva!

Pastel com massa de couve-flor

INGREDIENTES:

Massa
1 peito de frangocozido;
1 brócolis inteiro médio;
2 colheres de queijocottage;
temperos a gosto;
gema para pincelar.
Recheio
palmito picado a gosto;
tomate picado a gosto;
creme de ricota a gosto;
sal e pimenta a gosto;
cheiro verde picado a gosto.

MODO DE PREPARO

Tritureno liquidificador acouve-flor cozido, o pei- to de frango e acrescente os temperos a gosto. Quando a massa estiver bem homogênea, reserve. A parte em uma tigelinha incorpore todos os ingredientes do recheio e reserve. Tempere a gosto. Para montar, use um papel laminado ou plástico limpo. Estique o papel, coloque duas colheres cheias da massa e espalhe uniformemente até formar um retângulo. Coloque o recheio somente na metade e feche com a ajuda do papel. Pincele com a gema e leve para assar em forno pré-aquecido a 200 graus por 30 minutos ou até dourar. Retire o papel esirva.

Pastel comfarinha deamêndoas

INGREDIENTES:

Massa

1 caixa de creme de leite;
2 1/2 xícaras de farinha deamêndoas;
sal a gosto;
óleo de coco para fritar.

Recheio

1 talo de alho-poró picado;
1/2 peito de frango cozido e desfiado;
sal e temperos a gosto;
cottage a gosto.

MODO DE PREPARO

Em uma tigela incorpore todos os ingredientes da massa, misture bem e sove a massa. Enrole em plástico filme e leve para gelar por 15 minutos até adquirir mais consistência. Passado esse tempo sove novamente a massa até ficar lisa. Separe porções dessa massa, abra e faça discos. Refogue o alho-poró e frango desfiado em uma frigideira e adicione o cottage e temperos. Deixe ganhar sabor e secar. Reserve. Quando esfriar coloque porções do recheio sobre cada disco da massa, feche bem e leve para fritar em óleo de coco quente. Se preferir coloque em assadeira untada e leve ao forno até dourar. Sirva.

Espetinho de frango com cebola e pimentão

INGREDIENTES:

00 g de peito de frango em cubos grandes
Suco de 1 limão
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 pimentão vermelho em cubos grandes
1 cebola roxa em cubos grandes
colheres (sopa) de azeite de oliva
Folhas de rúcula para decorar

MODO DE PREPARO

empere o frango com o suco de limão e sal e pimenta-do-reino a gosto e deixe marinar na geladeira por 20 minutos.
Em palitos pequenos de madeira, alterne 2 cubos de frango com cubos de pimentão e de cebola roxa.
Numa frigideira antiaderente, aqueça o azeite em fogo médio e grelhe os espetinhos, virando-os até dourarem por igual. Sirva sobre as folhas de rúcula.

Pastel de abóbora

INGREDIENTES:

Massa
1 peito de frango cozido;
1/2 abóbora cozida;
2 colheres de queijo cottage;
farinha de linhaça para dar o ponto;
temperos a gosto;
gema para pincelar.
Recheio
200 gramas de ricota esfarelada;
nozes picados a gosto;
temperos a gosto.

MODO DE PREPARO

Cozinhe a abóbora até ficar macia, escorra e amasse até obter umpurê. Triture no liquidificador a abóbora com o peito de frango e acrescente os temperos a gosto. Quando a massa estiver bem homogênea, reserve. Se precisar adicione farinha de linhaça até dar o ponto. A parte em uma tigelinha incorpore todos os ingredientes do recheio e reserve.
Para montar, use um papel laminado ou plástico limpo. Estique o papel, coloque duas colheres cheias da massa e espalhe uniformemente até formar um retângulo. Coloque o recheio somente na metade e feche com a ajuda do papel. Pincele com a gema e leve para assar em forno pré-aquecido a 200 graus por 30 minutos ou até dourar. Retire o papel e sirva.