

RECEITAS

nature
 **FIT**

S  A C O M I D A
U D Á V E L

SUMÁRIO

1. LANCHE DA TARDE.....	PÁG. 3
“BOLINHO DE CHUVA” LOW CARB	PÁG. 4
BOLO LOW CARB DE AVELÃ E CHOCOLATE	PÁG. 5
PÃO CASEIRO FUNCIONAL SEM GLÚTEN	PÁG. 6
MUFFIN LOW CARB DE ATUM COM CREME DE RICOTA DE BÚFALA	PÁG. 7
BOLO DE CANECA LOW CARB	PÁG. 8
2. REFEIÇÕES LOW CARB	PÁG. 9
MACARRÃO DE ABOBRINHA	PÁG. 10
TORTILHA DE ESPINAFRES	PÁG. 11
TOMATES CHERRY RECHEADOS	PÁG. 12
GELATINA DE MORANGO E FRUTAS	PÁG. 13
QUICHE LOW CARB DE CAMARÃO	PÁG. 14
PIZZA COM MASSA DE COUVE-FLORES	PÁG. 15
3. REFEIÇÕES FITNESS	PÁG. 16
ARROZ COM LEGUMES	PÁG. 17
PANQUECA COM ESPINAFRE	PÁG. 18
SOPA DE FRANGO COM LEGUMES	PÁG. 19
ABOBRINHA RECHEADA	PÁG. 20
LASANHA DE BERINJELA COM CARNE	PÁG. 21
CHARUTO DE REPOLHO	PÁG. 22
BATATA DOCE RECHEADA	PÁG. 23
SALADA DE GRÃO DE BICO	PÁG. 24
TORTA DE BRÓCOLIS	PÁG. 25
RECEITA DE SUFLÊ DE FRANGO FITNESS	PÁG. 26
TORTA DE FRANGO COM QUEIJO COALHO	PÁG. 27
TORTA DE FRANGO COM FARELO DE AVEIA	PÁG. 28
RISOTO DE ARROZ INTEGRAL E FRANGO DESFIADO	PÁG. 29
FRANGO CREMOSO FITNESS	PÁG. 30
MACARRÃO AO CREME DE FRANGO E BRÓCOLIS FITNESS	PÁG. 31
SALADA DE FRANGO COM SALSÃO FITNESS	PÁG. 32
ESPAGUETE DE PUPUNHA COM TOMATE E MANJERICÃO	PÁG. 33
NHOQUE DE BETERRABA	PÁG. 34
4. DOCE FITNESS	PÁG. 35
CREME LOW CARB DE MARACUJÁ E CHOCOLATE	PÁG. 36
MOUSSE LOW CARB DE CHOCOLATE E ABACATE	PÁG. 37
TRUFA LOW CARB	PÁG. 38
FUDGE DE CHOCOLATE E PASTA DE AMENDOIM	PÁG. 39
TORTA LOW CARB DE AMENDOIM E CHOCOLATE	PÁG. 40
CHEESECAKE LOW CARB NO POTE	PÁG. 41
TORTA LOW CARB DE NOZ-PECÃ, COCO E FIGO	PÁG. 42
BROWNIE LOW CARB	PÁG. 43
BRIGADEIRO LOW CARB	PÁG. 44
5. PURÊ FITNESS	PÁG. 45
PURÊ DE COUVE-FLORES	PÁG. 46
PURÊ DE BATATA-DOCE	PÁG. 47
PURÊ DE ABÓBORA	PÁG. 48
PURÊ DE MANDIOQUINHA COM RICOTA	PÁG. 49
PURÊ DE CENOURA	PÁG. 50
PURÊ DE BATATA-BAROA	PÁG. 51
PURÊ DE COGUMELOS	PÁG. 52
PURÊ DE BETERRABA	PÁG. 53
PURÊ DE BANANA DA TERRA	PÁG. 54

LANCHE DA TARDE



“BOLINHO DE CHUVA” LOW CARB

INGREDIENTES

- 🥄 1 UNIDADE DE OVO
- 🥄 3/4 XÍCARA (CHÁ) DE ADOÇANTE XYLITOL OU STEVIA
- 🥄 1/4 XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO DE COCO
- 🥄 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE AMÊNDOA

- 🥄 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 E 1 COLHER (CAFÉ) DE CANELA. EM SEGUIDA, 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 PRAAQUECIDO 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 NA COBERTURA.



BOLO LOW CARB DE AVELÃ E CHOCOLATE

INGREDIENTES

- | | |
|---|--|
|  3 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE AVELÃ OU FARINHA CASTANHA |  1/4 COPO DE ÓLEO DE COCO |
|  1/3 COPO DE WHEY PROTEIN SABOR NEUTRO |  10 GOTAS DE ADOÇANTE ESTÉVIA |
|  1 COLHER (CHÁ) DE BICARBONATO DE SÓDIO |  3/4 XÍCARA (CHÁ) DE ADOÇANTE XYLITOL
(+ QUANTIDADE NECESSÁRIA PARA A COBERTURA) |
|  1/2 COLHER (CHÁ) DE SAL |  1/2 XÍCARA (CHÁ) DE SUCO DE LARANJA |
|  1/4 COLHER (CHÁ) DE GOMA XANTANA |  100 GRAMAS DE CHOCOLATE 80% CACAU |
|  1 OVO |  1/2 COPO DE LEITE DE COCO |
|  1/4 XÍCARA (CHÁ) DE MANTEIGA | |

MODO DE PREPARO

EM UMA TIGELA FUNDA, MISTURE A FARINHA DE AVELÃ, O WHEY PROTEIN, O BICARBONATO, O SAL E A GOMA XANTANA. RESERVE. NUM OUTRO RECIPIENTE, MISTURE O OVO, A MANTEIGA, O ÓLEO DE COCO, A ESTÉVIA E O XYLITOL. JUNE AS DUAS MISTURAS E ADICIONE O SUCO DE LARANJA. DIVIDA A MASSA EM DUAS FÔRMAS REDONDAS PEQUENAS, UNTADAS E ENFARINHADAS. LEVE AO FORNO PRAAQUECIDO A 180 °C, DE 20 A 30 MINUTOS. ESPERE AMORNAR E DESENFORME. PARA A CALDA, COLOQUE O CHOCOLATE, O LEITE DE COCO E O XYLITOL (OPCIONAL) EM UMA PANELA. LEVA AO FOGO ATÉ O CHOCOLATE DERRETER. ESPALHE METADE DA CALDA EM UM DOS BOLOS, COLOQUE O OUTRO POR CIMA E CUBRA COM O RESTANTE DA CALDA. DECORE COM NIBS DE CACAU E AVELÃS.



PÃO CASEIRO FUNCIONAL SEM GLÚTEN

INGREDIENTES

- | | | | |
|--|--------------------------------------|---|--------------------------------------|
|  | 1 XÍCARA DE FARINHA AMÊNDOAS |  | 4 OVOS |
|  | 1/2 XÍCARA LINHAÇA DOURADA |  | 1 COLHER (SOPA) FERMENTO QUÍMICO |
|  | 1 PITADA DE SAL |  | 1 PITADA DE SAL |
|  | 2 COLHERES (SOPA) DE IOGURTE NATURAL |  | 2 COLHERES (SOPA) DE IOGURTE NATURAL |
|  | 1 PUNHADO DE CENOURA RALADA A GOSTO |  | 1 PUNHADO DE CENOURA RALADA A GOSTO |
|  | 1 PUNHADO DE QUEIJO RALADO A GOSTO |  | 1 PUNHADO DE QUEIJO RALADO A GOSTO |

MODO DE PREPARO

MISTURE TUDO (EXCETO O QUEIJO RALADO) EM UM RECIPIENTE. COLOQUE A MASSA EM UMA FÔRMA DE PÃO DE SILICONE E SALPIQUE O QUEIJO POR CIMA. LEVE O CONTEÚDO AO MICRO-ONDAS POR 6 MINUTOS.



MUFFIN LOW CARB DE ATUM COM CREME DE RICOTA DE BÚFALA

INGREDIENTES

- 4 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE AMÊNDOA (OU DE OUTRA OLEAGINOSA)
- 2 UNIDADES DE GEMA DE OVO
- 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA GHI (OU GHEE)
- 1 COLHER DE QUEIJO PARMESÃO RALADO
- 2 COLHERES (SOPA) DE LEITE DE AMÊNDOAS
- 1 COLHER (CHÁ) DE ALHO EM PÓ
- 1/2 COLHER (CHÁ) DE FERMENTO QUÍMICO
- 1/2 LATA DE ATUM RALADO
- 1 UNIDADE DE CENOURA PEQUENA RALADA
- 1 COLHER (SOPA) DE CREME DE RICOTA DE BÚFALA (OU NORMAL)
- 4 UNIDADES DE TOMATE DO TAMANHO PEQUENO, 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.



BOLO DE CANECA LOW CARB

INGREDIENTES

- 2 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE COCO
- 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA DE AMENDOIM OU DE AMÊNDOAS
- 1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO DE COCO
- 1 COLHER (SOPA) DE LEITE DE COCO
- 1 COLHER (SOPA) DE ADOÇANTE XYLITOL OU OUTRO
- 1 OVO
- 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. OPCIONAL: GOTAS DE CHOCOLATE 70% CACAU.

REFEIÇÕES LOW CARB



MACARRÃO DE ABOBRINHA

INGREDIENTES

UMA PORÇÃO DE 100 GRAMAS DESTA MACARRÃO TEM CERCA DE 59 CALORIAS, 1,1 G DE PROTEÍNA, 5 G DE GORDURA E 3 G DE CARBOIDRATOS.



1 ABOBRINHA PEQUENA CORTADA EM TIRAS FININHAS



1 COLHER DE CHÁ DE ÓLEO DE COCO OU AZEITE



SAL MARINHO E PIMENTA DO REINO MOÍDA, A GOSTO

MODO DE PREPARO

FATIA A ABOBRINHA NO SEU COMPRIMENTO NO FORMATO DE MACARRÃO TIPO ESPAGUETE. TAMBÉM EXISTEM FATIADORES ESPECIAIS QUE CORTAM O LEGUMES NA FORMA DE ESPAGUETE. EM UMA FRIGIDEIRA, AQUECER O ÓLEO DE COCO OU O AZEITE E COLOQUE AS TIRAS DE ABOBRINHA. REFOGAR POR CERCA DE 5 MINUTOS OU ATÉ A ABOBRINHA COMEÇAR A AMOLECER. TEMPERAR COM SAL, ALHO E PIMENTA DO REINO. DESLIGAR O FOGO E ACRESCENTE A CARNE DESEJADA E MOLHO DE TOMATE OU PESTO.



TORTILHA DE ESPINAFRES

INGREDIENTES

UMA PORÇÃO DE 80 GRAMAS (1/4 DE TORTILHA) PROPORCIONA APROXIMADAMENTE 107 CALORIAS, 4 G DE PROTEÍNA, 9 G DE GORDURA E 2,5 G DE CARBOIDRATOS.

- 550 G DE FOLHAS DE ESPINAFRE OU ACELGA
- 4 CLARAS DE OVO LIGEIRAMENTE BATIDAS
- 1/2 CEBOLA PICADA
- 1 COLHER DE CEBOLINHO PICADO
- PITADA DE SAL E PIMENTA
- AZEITE

MODO DE PREPARO

COLOCAR AS FOLHAS DE ESPINAFRE NUMA FRIGIDEIRA, TAMPAR E MANTER EM FOGO MÉDICO ATÉ QUE MURCHEM, DESTAPANDO E MEXENDO DE VEZ EM QUANDO. DEPOIS, RETIRAR DO FOGO E DEIXAR REPOUSAR DURANTE ALGUNS MINUTOS NUM PRATO. NA MESMA FRIGIDEIRA, COLOCAR UM FIO DE AZEITE, A CEBOLA, O CEBOLINHO, O SAL E A PIMENTA, E DEIXAR QUE A CEBOLA COZINHE ATÉ FICAR LIGEIRAMENTE DOURADA. DEPOIS, JUNTAR AS CLARAS DE OVO E OS ESPINAFRES, DEIXANDO COZINHAR POR MAIS 5 MINUTOS, ATÉ QUE A TORTILHA FIQUE DOURADA POR BAIXO. VOLTAR A TORTILHA E COZINHAR POR MAIS 5 MINUTOS DO OUTRO LADO.



TOMATES CHERRY RECHEADOS

INGREDIENTES

UMA PORÇÃO DE 4 TOMATES CHERRY (65 G) TÊM CERCA DE 106 CALORIAS, 5 G DE PROTEÍNA, 6 G DE GORDURA E 5 G DE CARBOIDRATOS.

- 400 G DE TOMATES CHERRY (24 TOMATES APROX.);
- 8 COLHERES (150 G) DE QUEIJO DE CABRA;
- 2 COLHERES DE AZEITE;
- 1 DENTE DE ALHO AMASSADO;
- SAL E PIMENTA BRANCA A GOSTO;
- 6 FOLHAS DE MANJERICÃO (PARA EMPRATAR)

MODO DE PREPARO

LAVAR OS TOMATES E CORTAR UMA PEQUENA TAMPA NA PARTE SUPERIOR, TIRAR A POLPA DO INTERIOR USANDO UMA COLHER PEQUENA E TENDO CUIDADO PARA NÃO FURAR O TOMATE. RECHEAR OS TOMATES COM O QUEIJO DE CABRA. NUM RECIPIENTE À PARTE, MISTURAR O AZEITE COM O ALHO, O SAL E A PIMENTA E COLOCAR SOBRE OS TOMATES. EMPRATAR COM AS FOLHAS DE MANJERICÃO CORTADAS EM FATIAS.



GELATINA DE MORANGO E FRUTAS

INGREDIENTES

UMA PORÇÃO DESTA GELATINA COM CERCA DE 90 G (1/3 DE TAÇA) APRESENTA, APROXIMADAMENTE, 16 CALORIAS, 1,4G DE PROTEÍNA, 0 G DE GORDURA E 4 G DE CARBOIDRATOS



· ½ XÍCARA DE MORANGOS CORTADOS;
· ¼ DE MAÇÃ PICADA;
· ¼ DE PERA PICADA;



· 1 XÍCARA DE ÁGUA QUENTE;
· 1 SACHÊ DE GELATINA DE MORANGO EM PÓ (SEM AÇÚCAR)
· ½ XÍCARA DE ÁGUA FRIA.

MODO DE PREPARO

COLOCAR O PÓ DA GELATINA EM UM RECIPIENTE E VIRAR A XÍCARA DE ÁGUA QUENTE POR CIMA. MEXER ATÉ DISSOLVER COMPLETAMENTE O PÓ E, DEPOIS, ADICIONAR A ÁGUA FRIA. POR FIM, COLOCAR AS FRUTAS NO FUNDO DE UM RECIPIENTE DE VIDRO E ADICIONAR A GELATINA SOBRE A FRUTA. LEVAR À GELADEIRA PARA REFRIGERAR ATÉ QUE SOLIDIFIQUE.



QUICHE LOW CARB DE CAMARÃO

INGREDIENTES

- 1/2 ABOBRINHA RALADA
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE CASTANHA DO PARÁ (OU OUTRA LOW CARB)
- 7 UNIDADES DE CAMARÃO GRANDES JÁ GRELHADOS E TEMPERADOS COM SAL (OU 15 CAMARÕES MEDIOS)
- 1 COLHER (SOPA) DE FARINHA DE LINHAÇA
- 4 UNIDADES DE OVO
- 1 COLHER (SOPA) DE CEBOLINHA-VERDE PICADA
- 1 COLHER (CHÁ) DE BICARBONATO DE SÓDIO OU FERMENTO QUÍMICO
- SAL A GOSTO
- QUEIJO RALADO OPCIONAL

MODO DE PREPARO

BATA OS OVOS POR UM MINUTO COM UM GARFO OU COLHER, E ACRESCENTE TODOS OS INGREDIENTES COM EXCEÇÃO DOS CAMARÕES E DO QUEIJO RALADO. DESPEJE A METADE DA MASSA EM UMA FORMA DE QUICHE COM FUNDO REMOVÍVEL, DISPONHA OS CAMARÕES E CUBRA COM O RESTANTE DA MASSA. COLOQUE O QUEIJO RALADO POR CIMA, SE DESEJAR. ASSE EM FORNO 190 GRAUS POR 15-20 MIN.



PIZZA COM MASSA DE COUVE-FLOR

INGREDIENTES

-  2 XÍCARAS DE COUVE-FLOR (SEM CAULE)
-  1 OVO
-  1/2 XÍCARA DE MUSSARELA RALADA
-  1/2 XÍCARA DE RICOTA LIGHT RALADA
-  1 DENTE DE ALHO PEQUENO AMASSADO
-  1/2 COLHER (CHÁ) DE NÓS MOSCADA

MODO DE PREPARO

PIQUE AS FLORES DA COUVE-FLOR ATÉ OBTER UMA ESPÉCIE DE FAROFINHA E COLOQUE EM UMA TIGELA QUE POSSA IR AO MICRO-ONDAS. CUBRA COM FILME PLÁSTICO E, USANDO UMA FACA, FAÇA VÁRIOS FUROS NO FILME E LEVE AO MICRO-ONDAS POR 8 MINUTOS EM POTÊNCIA MÁXIMA. FIQUE DE OLHO PARA QUE NÃO PASSE DO PONTO (DEVE FICAR MACIA, MAS NÃO ESCURA). ASSIM QUE ESTIVEREM PRONTAS, DESCARTE O FILME E DEIXE ESFRIANDO. MISTURE TODOS OS INGREDIENTES COM A FAROFA DE COUVE-FLOR. SE NECESSÁRIO ADICIONE SAL, MAS LEMBRE-SE QUE O QUEIJO JÁ É SALGADO. UNTE LIGEIRAMENTE UMA FORMA DE APROXIMADAMENTE 28 CM. ESPALHE A MASSA, PRESSIONANDO COM A MÃO ATÉ COBRIR TODA A FORMA E TAMBÉM PARA GARANTIR QUE ELA FIQUE INTEGRADA. LEVE PARA ASSAR NO FORNO PREAQUECIDO POR UNS 15 MINUTOS (180°C A 200°C), ATÉ QUE AS BORDAS COMECEM A FICAR BEM DOURADINHAS. RETIRE DO FORNO, ESPALHE O MOLHO E COBERTURA QUE VOCÊ DESEJAR E LEVE DE VOLTA POR MAIS UNS 10 MINUTOS.

REFEIÇÕES FITNESS



ARROZ COM LEGUMES

INGREDIENTES

- 🥣 · ½ XÍCARA DE ARROZ INTEGRAL;
- 🥣 · 2 COLHERES DE SOPA DE CENOURA RALADA;
- 🥣 · 2 COLHERES DE SOPA DE BRÓCOLIS PICADO;
- 🥣 · 1 COLHER DE SOPA DE COUVE PICADA EM TIRAS;
- 🥣 · 1 CEBOLA PICADA;
- 🥣 · 2 DENTES DE ALHO;
- 🥣 · 1 PITADA DE SAL;
- 🥣 · 1 PITADA DE PIMENTA DO REINO;
- 🥣 · 1 FIO DE AZEITE.

MODO DE PREPARO

EM UMA PANELA REFOGUE A CEBOLA E O ALHO NO AZEITE. EM SEGUIDA ADICIONE O ARROZ, MISTURE BEM E COLOQUE ÁGUA SUFICIENTE PARA COBRIR E COZINHAR O ARROZ. QUANDO OS GRÃOS ESTIVEREM AL DENTE COLOQUE OS VEGETAIS E MISTURE TUDO. SE NECESSÁRIO COLOQUE UM POUCO MAIS DE ÁGUA E DEIXE POR MAIS 5 MINUTOS. SIRVA.



PANQUECA COM ESPINAFRE

INGREDIENTES

MASSA

- 2 OVOS;
- 2 COLHERES DE SOPA DE MANTEIGA DERRETIDA;
- 1 XÍCARA DE CHÁ DE LEITE DESNATADO;
- 1/4 XÍCARA DE CHÁ DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL;
- 1/4 XÍCARA DE CHÁ DE FARINHA DE TRIGO;
- 1/2 COLHER DE CHÁ DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ;
- 1/2 COLHER DE CHÁ DE SAL.

RECHEIO

- 1 MAÇO DE ESPINAFRE CORTADO EM TIRAS;
- 1 DENTE DE ALHO PICADO;
- 1 COLHER DE CHÁ DE AZEITE;
- 100 GRAMAS DE QUEIJO BRANCO CORTADO EM CUBOS;
- SAL A GOSTO.

MODO DE PREPARO

EM UMA VASILHA MISTURE TODOS OS INGREDIENTES DA MASSA E INCORPORE COM UM FOUET. EM UMA FRIGIDEIRA ANTI-ADERENTE ESPALHE DUAS COLHERES DE SOPA OU UMA CONCHA PELA SUPERFÍCIE E DEIXE COZINHAR NO FOGO MÉDIO ATÉ DOURAR. ENTÃO VIRE E DEIXE DOURAR O OUTRO LADO. TRANSFIRA PARA UMA TRAVESSA. REPITA O PROCESSO ATÉ TERMINAR A MASSA.

REFOGUE O ESPINAFRE NO AZEITE COM ALHO. TEMPERE COM SAL. QUANDO ESTIVER COZIDO, ADICIONE OS CUBOS DE QUEIJO, MISTURE. RECHEIE AS PANQUECAS E SIRVA.



SOPA DE FRANGO COM LEGUMES

INGREDIENTES



·1 ABOBRINHA GRANDE;
·2 CHUCHUS PEQUENOS;
·2 CENOURAS MÉDIAS;
·1 CEBOLA;



·3 TOMATES;
·CHEIRO VERDE A GOSTO;
·2 PEITOS DE FRANGO SEM OSSO.

MODO DE PREPARO

COMECE PREPARANDO OS LEGUMES, LAVANDO E CORTANDO. REFOGUE A CEBOLA PICADA EM UMA PANELA COM UM FIO DE AZEITE. DEPOIS ADICIONE O TOMATE, E DEIXE DOURAR POR 5 MINUTOS. ADICIONE OS OUTROS LEGUMES E DEIXE REFOGAR. ADICIONE 1 LITRO E MEIO DE ÁGUA E DEIXE FERVER EM FOGO MÉDIO. ENQUANTO ISSO PREPARE O PEITO DE FRANGO, LEVANDO PARA COZINHAR NA PANELA DE PRESSÃO. QUANDO ESTIVER MACIO, DESLIGUE, ESCORRA E DESFIE. QUANDO OS LEGUMES ESTIVEREM MACIOS, ESPERE ESFRIAR E BATA NO LIQUIDIFICADOR COM O CALDO ATÉ VIRAR UMA SOPA. VOLTE À PANELA, ADICIONE TEMPEROS E ADICIONE O FRANGO. MISTURE BEM E SIRVA. SE QUISER, PODE DEIXAR ALGUNS LEGUMES EM PEDAÇOS.



ABOBRINHA RECHEADA

INGREDIENTES

- 6 ABOBRINHAS VERDES CORTADAS AO MEIO;
- 300G DE PEITO DE FRANGO COZIDO E DESFIADO;
- SAL A GOSTO;
- 3 MOLHO DE TOMATE CASEIRO;
- 1 CEBOLA;
- RICOTA PARA RALAR.

MODO DE PREPARO

LAVE E CORTE AS ABOBRINHAS AO MEIO E LEVE AO MICROONDAS POR 5 MINUTOS ATÉ QUE ELAS FIQUEM MACIAS. ENTÃO TIRE AS SEMENTES COM UMA COLHER. RESERVE AS CANOAS DE ABOBRINHAS. EM UMA PANELA, ADICIONE UM FIO DE AZEITE E REFOGUE A CEBOLA, QUANDO ESTIVER DOURADA COLOQUE O FRANGO PREVIAMENTE COZIDO E DESFIADO E DEIXE DOURAR MAIS UM POUCO. TEMPERE COM SAL E OUTROS TEMPEROS VERDES DA PREFERÊNCIA. ADICIONE MOLHO DE TOMATE CASEIRO E DEIXE FERVER POR 5 MINUTOS, ACERTE O SAL. EM UMA ASSADEIRA ANTIADERENTE, DISPONHA AS ABOBRINHAS LADO A LADO E RECHEIE. FINALIZE COM A RICOTA POR CIMA E LEVE AO FORNO MÉDIO POR 20 MINUTOS. SIRVA.



LASANHA DE BERINJELA COM CARNE

INGREDIENTES

- 3 BERINGELAS GRANDES;
- 7 TOMATES ITALIANOS;
- 1 CEBOLA GRANDE;
- 2 DENTES DE ALHO;
- 100 QUEIJO MINAS LIGHT;
- 100 GRAMAS DE QUEIJO MUSSARELA LIGHT;
- 500 GRAMAS DE PATINHO MOÍDO;
- AZEITE PARA UNTAR;
- SAL A GOSTO.

MODO DE PREPARO

LAVE E CORTE AS BERINJELAS EM FATIAS BEM FINAS NO SENTIDO DO COMPRIMENTO. SEPARAR UMA FRIGIDEIRA COM UM POUCO DE AZEITE E DOURE AS BERINJELAS POR 1 MINUTO, PARA AMOLECER. SE QUISER PODE REFOGAR NO ALHO PARA DAR MAIS SABOR. EM OUTRA PANELA, DOURE METADE DO ALHO E METADE DA CEBOLA E REFOGUE O PATINHO. COZINHE ATÉ DOURAR E FICAR SOLTINHO. EM OUTRA PANELA LEVE OS TOMATES PARA FERVER E DEPOIS REFOGUE COM O ALHO E CEBOLA, FAZENDO UM MOLHO CASEIRO. ENTÃO AGORA É SÓ MONTAR: SEPARAR UMA TRAVESSA, ADICIONE UMA CAMADA DE MOLHO DE TOMATE UMA DE BERINJELA, UMA DE CARNE MOÍDA, UMA DE QUEIJO MUSSARELA E OUTRA DE QUEIJO MINAS. REPITA O PROCEDIMENTO ATÉ FINALIZAR OS INGREDIENTES. A ÚLTIMA CAMADA DEVERÁ SER DE QUEIJO. LEVE AO FORNO A 180 GRAUS PARA GRATINAR E SIRVA.

nature
FIT

S A C O M I D A
U D Á V E L



CHARUTO DE REPOLHO

INGREDIENTES

- 🍲 · 500G DE PATINHO MOÍDO;
- 🍲 · 10 FOLHAS DE REPOLHO;
- 🍲 · 4 COLHERES DE SOPA DE ARROZ INTEGRAL;
- 🍲 · ½ CEBOLA PICADA;
- 🍲 · 3 DENTES DE ALHO AMASSADOS;
- 🍲 · PIMENTA DO REINO A GOSTO;
- 🍲 · TEMPEROS A GOSTO.

MODO DE PREPARO

COMECE RETIRANDO OS TALOS DO REPOLHO E LAVANDO. LEVE UMA PANELA COM ÁGUA AO FOGO ATÉ FERVER. ENTÃO COLOQUE AS FOLHAS DE REPOLHO E TAMPE. DEIXE COZINHAR POR 5 MINUTOS. ESCORRA E RESERVE. PREPARE O ARROZ INTEGRAL COZINHANDO ATÉ FICAR AL DENTE. RESERVE. LEVE A CARNE MOÍDA PARA REFOGAR JUNTO DO ALHO E CEBOLA E COM OS TEMPEROS DA PREFERÊNCIA. ADICIONE O ARROZ NESSA PANELA JÁ PREVIAMENTE COZIDO. RECHEIE AS FOLHAS DE REPOLHO COM ESSA MISTURA, FECHÉ AS PONTAS E SE PRECISO AMARRE UM BARBANTE. LEVE OS CHARUTOS EM UMA PANELA COM ÁGUA FERVENTE E DEIXE COZINHAR POR 50 MINUTOS. SIRVA COM MOLHO DE TOMATE.



BATATA DOCE RECHEADA

INGREDIENTES

- 🥣 · 2 BATATAS DOCES GRANDES;
- 🥣 · 200 G DE ABÓBORA CABOTIÁ PICADA;
- 🥣 · QUEIJO BRANCO EM CUBOS;
- 🥣 · PÁPRICA DOCE;
- 🥣 · FOLHAS DE MANJERICÃO.

MODO DE PREPARO

PARA COZINHAR A BATATA BASTA ENROLAR ELAS EM PAPEL ALUMÍNIO E LEVAR PARA ASSAR EM UMA ASSADEIRA POR CERCA DE UMA HORA EM FORNO MÉDIO. ENQUANTO ISSO COZINHE A ABÓBORA EM ÁGUA E QUANDO ESTIVER MACIA PASSE NO PROCESSADOR ATÉ VIRAR PURÊ. INCORPORE O ALHO E TEMPERE COM SAL. PIQUE O QUEIJO BRANCO E RESERVE. RETIRE A BATATA DO FORNO, ABRA COM CUIDADO CORTANDO A PONTA DELA COM UMA FACA. RECHEIE COM O PURÊ DE ABÓBORA E CUBRA COM QUEIJO BRANCO E MANJERICÃO. FINALIZE COM PÁPRICA. SIRVA!



SALADA DE GRÃO DE BICO

INGREDIENTES

- 1 XÍCARA DE CHÁ DE GRÃO DE BICO;
- 1 XÍCARA DE CHÁ DE TOMATE-CEREJA FATIADO;
- 1/4 XÍCARA DE CEBOLA ROXA PICADA;
- 1/2 XÍCARA DE CHÁ DE SALSINHA PICADA;
- 1/2 XÍCARA DE CHÁ DE PEPINO PICADO;
- 1 COLHER DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA;
- 1 COLHER DE SOPA DE SUCO DE LIMÃO;
- SAL A GOSTO;
- PIMENTA DO REINO A GOSTO.

MODO DE PREPARO

COZINHE O GRÃO DE BICO ATÉ FICAR MACIO, ESPERE ESFRIAR. EM UMA VASILHA MISTURA OS INGREDIENTES SÓLIDOS, TEMPERE COM O SUCO DE LIMÃO, AZEITE DE OLIVA, SAL E PIMENTA. MISTURA BEM. SIRVA GELADO OU MORNADO.



TORTA DE BRÓCOLIS

INGREDIENTES

- 🥘 ·750 GRAMAS DE BRÓCOLIS;
- 🥘 ·2 GEMAS;
- 🥘 ·2 CLARAS;
- 🥘 ·2 CEBOLAS PEQUENAS PICADAS;
- 🥘 ·1 CENOURA;
- 🥘 ·SALSA A GOSTO;
- 🥘 ·SAL A GOSTO;
- 🥘 ·PIMENTA A GOSTO.

MODO DE PREPARO

FERVA A CENOURA LEVEMENTE. REFOGUE A CEBOLA PICADA E ACRESCENTE CENOURA, BRÓCOLIS E MISTURE TUDO. RESERVE. EM UM BOWL INCORPORE OS OVOS COM ESSA MISTURA DE LEGUMES. BATA AS CLARAS EM NEVE E INCORPORE. LEVE ESSA TORTA PARA ASSAR EM UMA FORMA UNTADA E ENFARINHADA. QUANDO ESTIVER DOURADA, RETIRE DO FORNO E SIRVA.



SUFLÊ DE FRANGO FITNESS

INGREDIENTES

- 🥄 100 GRAMAS DE FRANGO DESFIADO;
- 🥄 1 OVO INTEIRO;
- 🥄 1 CLARA;
- 🥄 MANJERICÃO A GOSTO;
- 🥄 SALSINHA A GOSTO;
- 🥄 1 COLHER DE SOPA QUEIJO COTTAGE;
- 🥄 1 COLHER DE SOPA DE CUBINHOS DE TOMATE;
- 🥄 QUEIJO PARMESÃO RALADO PARA FINALIZAR

MODO DE PREPARO

PRIMEIRAMENTE, PREAQUEÇA O FORNO A 200°C. ENQUANTO ISSO, EM UMA VASILHA, BATA O OVO E A CLARA ATÉ QUE ELES FIQUEM UNIFORMEMENTE MISTURADOS. RESERVE.

À PARTE, JUNTE O FRANGO, O TOMATE E OS TEMPEROS. TRANSFIRA PARA UMA TRAVESSA PEQUENA, DESPEJE OS OVOS BATIDOS E FINALIZE COM O COTTAGE E O PARMESÃO.

LEVE AO FORNO E SÓ RETIRE QUANDO ESTIVER DOURADO.



TORTA DE FRANGO COM QUEIJO COALHO

INGREDIENTES

- | | | | |
|--|----------------------------------|---|-----------------------------------|
|  | 150ML ÓLEO DE GIRASSOL |  | 3 OVOS |
|  | 200g DE QUEIJO COALHO PICADO |  | 250G FARINHA DE AVEIA OU INTEGRAL |
|  | 200g DE PEITO DE FRANGO DESFIADO |  | 1/2 PIMENTÃO VERMELHO PICADO |
|  | 1/2 CEBOLA PICADA |  | 1/2 XÍCARA DE AZEITONAS PICADAS |
|  | 1/2 PIMENTÃO VERDE PICADO |  | SAL A GOSTO |
|  | 300G PURÊ DE BATATA INGLESA |  | ORÉGANO PARA POLVILHAR |

MODO DE PREPARO

MASSA

PREPARE UM PURÊ DE BATATAS COM CONSISTÊNCIA FIRME.

ACRESCENTE A FARINHA DE TRIGO E LOGO EM SEGUIDA O ÓLEO E OS OVOS INTEIROS.

RECHEIO

UNTE À MASSA TODOS OS INGREDIENTES DO RECHEIO, UNTE UMA FORMA RETANGULAR OU DE SUA PREFERÊNCIA COM BASTANTE ÓLEO, DESPEJE A MASSA, POLVILHE ORÉGANO E COLOQUE NO FORNO PRAAQUECIDO A 250°C POR APROXIMADAMENTE 35 A 40 MINUTOS.



TORTA DE FRANGO COM FARELO DE AVEIA

INGREDIENTES

- 🥄 3 OVOS
- 🥄 1 XÍCARA E 1/2 DE CHÁ DE LEITE
- 🥄 1 XÍCARA E 1/2 DE CHÁ DE OATBRAN (FARELO DE AVEIA)
- 🥄 1/2 XÍCARA DE CHÁ DE ÓLEO
- 🥄 1 PEITO DE FRANGO COZIDO, TEMPERADO E DESFIADO
- 🥄 2 CENOURAS MÉDIAS BEM PICADINHAS
- 🥄 2 DENTES DE ALHO PASSADOS NO ESPREMEDOR
- 🥄 2 TOMATES SEM PELES E SEM SEMENTES PICADOS
- 🥄 1/2 XÍCARA DE CHÁ DE SALSINHA PICADA
- 🥄 10 AZEITONAS VERDES PICADAS
- 🥄 1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO EM PÓ

MODO DE PREPARO

LEVE A CENOURA PICADA AO MICROONDAS E DÊ UMA PRÉ-COZIDA.

BATA NO LIQUIDIFICADOR: OS OVOS, O LEITE, O ÓLEO E O OATBRAN (FARELO DE AVEIA).

PASSE PARA UMA TIGELA E JUNTE OS DEMAIS INGREDIENTES, SENDO QUE O FERMENTO DEVE SER O ÚLTIMO, MISTURE BEM.

COLOQUE EM UMA FÔRMA PEQUENA UNTADA E ENFARINHADA COM O PRÓPRIO OATBRAN.

LEVE AO FORNO MÉDIO PRÉ-AQUECIDO POR APROXIMADAMENTE 30 MINUTOS.



RISOTO DE ARROZ INTEGRAL E FRANGO DESFIADO

INGREDIENTES

- 🍲 280g DE ARROZ INTEGRAL VAPZA
- 🍲 200g DE PEITO DE FRANGO DESFIADO VAPZA
- 🍲 4 COLHERES (SOPA) DE REQUEIJÃO LIGHT
- 🍲 50ML DE ÁGUA
- 🍲 1/2 CEBOLA PICADA
- 🍲 1 DENTE DE ALHO PICADO
- 🍲 1/2 PIMENTÃO VERMELHO PICADO
- 🍲 1/2 CENOURA RALADA
- 🍲 1/2 COLHER (CHÁ) DE CALDO DE GALINHA
- 🍲 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 🍲 CHEIRO VERDE A GOSTO
- 🍲 SAL A GOSTO

MODO DE PREPARO

EM UMA PANELA, ADICIONE AZEITE E REFOGUE A CEBOLA E O ALHO, EM SEGUIDA ADICIONE O PIMENTÃO, A CENOURA, O FRANGO E O CALDO DE GALINHA. DEIXE REFOGAR MAIS UM POUCO E COLOQUE A ÁGUA.

PARA O ARROZ INTEGRAL, FAÇA ALGUNS FUROS NO PACOTE COM UM GARFO E COMPRIMA SUAVEMENTE OS GRÃOS ATÉ QUE FIQUEM SOLTOS. AQUEÇA NO MICROONDAS POR DOIS MINUTOS. CUIDADO, A EMBALAGEM ESTARÁ QUENTE. ABRA O PACOTE E DESPEJE O CONTEÚDO JUNTO AO REFOGADO E EM SEGUIDA ADICIONE O REQUEIJÃO E MEXA BEM. FINALIZE COM O CHEIRO VERDE E SIRVA.



FRANGO CREMOSO FITNESS

INGREDIENTES

- 🥄 500g PEITO DE FRANGO TEMPERADO, COZIDO E DESFIADO
- 🥄 2 COLHERES (SOPA) IOGURTE DESNATADO
- 🥄 3 COLHERES (SOPA) LEITE DESNATADO LÍQUIDO
- 🥄 4 COLHERES (SOPA) REQUEIJÃO ZERO
- 🥄 1 UNIDADE OVO
- 🥄 1 PITADA SAL
- 🥄 1 PITADA ORÉGANO

MODO DE PREPARO

SEPARE A CLARA DA GEMA.

COLOQUE EM UMA TIGELA O FRANGO, A GEMA, O IOGURTE, O REQUEIJÃO, LEITE DESNATADO, O ORÉGANO E O SAL. MISTURE BEM ATÉ QUE FIQUE TUDO HOMOGÊNEO E ENTÃO RESERVE.

TRANSFORME A CLARA EM NEVE E INCORPORE COM CUIDADO A MISTURA DO FRANGO.

PASSE A MASSA PARA UM REFRAATÓRIO E LEVE PARA ASSAR EM FORNO COM FOGO MÉDIO (180°C) POR 15 MINUTOS.



MACARRÃO AO CREME DE FRANGO E BRÓCOLIS FITNESS

INGREDIENTES

- | | |
|--|--|
|  1 PACOTE DE MACARRÃO FETTUCCINE |  1 LATA DE CREME DE LEITE |
|  1 MAÇO DE BRÓCOLIS FRESCO LAVADO |  1 POTE DE CREAM CHEESE |
|  4 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA |  100 GRAMAS DE QUEIJO RALADO |
|  1 DENTE DE ALHO PICADO |  PIMENTA-DO-REINO A GOSTO |
|  1kg DE PEITO DE FRANGO DESOSSADO, SEM PELE, CORTADO EM CUBOS PEQUENOS |  SALSA (OU SALSINHA) PICADA A GOSTO |
|  1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE |  SAL A GOSTO |

MODO DE PREPARO

COZINHE O MACARRÃO CONFORME INSTRUÇÕES NA EMBALAGEM.

NOS ÚLTIMOS 2 MINUTOS DE COZIMENTO, ACRESCENTE O BRÓCOLIS CORTADO EM BUQUÊS PEQUENOS.

EM UMA PANELA, AQUEÇA O AZEITE, DOURE O ALHO E REFOGUE O FRANGO ATÉ DOURAR.

ACRESCENTE O LEITE, CREME DE LEITE, O CREAM CHEESE EM COLHERADAS, O QUEIJO RALADO, O SAL E A PIMENTA E DEIXE NO FOGO POR 5 MINUTOS.

ESCORRA O MACARRÃO COM OS BRÓCOLIS E MISTURE NO MOLHO.

SALPIQUE A SALSA E SIRVA EM SEGUIDA.

nature
FIT

S A C O M I D A
U D Á V E L



SALADA DE FRANGO COM SALSÃO FITNESS

INGREDIENTES

- 🥗 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FRANGO COZIDO DESFIADO
- 🥗 1 XÍCARA (CHÁ) DE SALSÃO EM CUBOS
- 🥗 1 TOMATE SEM SEMENTES EM CUBOS
- 🥗 1 CENOURA RALADA
- 🥗 1 MAÇÃ VERDE EM CUBOS
- 🥗 1 CEBOLA EM CUBOS
- 🥗 FOLHAS DE ALFACE CRESPA PARA DECORAR
- 🥗 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE BATATA PALHA PARA DECORAR

MOLHO

- 🥗 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE MAIONESE
- 🥗 1 CAIXA DE CREME DE LEITE (200G)
- 🥗 2 COLHERES (SOPA) DE CHEIRO-VERDE
- 🥗 5 COLHERES (SOPA) DE AZEITONA VERDE PICADA
- 🥗 1 COLHER (CHÁ) DE SAL

MODO DE PREPARO

PARA O MOLHO, EM UMA TIGELA GRANDE, MISTURE A MAIONESE, O CREME DE LEITE, O CHEIRO-VERDE, A AZEITONA E O SAL. ACRESCENTE O FRANGO, O SALSÃO, O TOMATE, A CENOURA, A MAÇÃ, A CEBOLA E MISTURE. TAMPE COM FILME PLÁSTICO E LEVE À GELADEIRA POR 1 HORA. FORRE UMA TRAVESSA COM ALFACE E DISPONHA A SALADA. DECORE A LATERAL COM BATATA PALHA E SIRVA.



ESPAGUETE DE PUPUNHA COM TOMATE E MANJERICÃO

INGREDIENTES



400 GRAMAS DE ESPAGUETE DE PUPUNHA



1 XÍCARA DE CHÁ DE TOMATE CEREJA



½ MAÇO DE MANJERICÃO.

MODO DE PREPARO

COLOQUE O ESPAGUETE PARA COZINHAR NA ÁGUA FERVENTE ATÉ ESTAR MACIO, ESCORRA E RESERVE. SEPRE UMA FRIGIDEIRA E ADICIONE UM POUCO DE AZEITE PARA REFOGAR A PUPUNHA. ADICIONE OS TOMATES CEREJAS CORTADOS NA METADE E MISTURE ATÉ AMOLECER. DEPOIS, ADICIONE O MANJERICÃO E CONTINUE MEXENDO. SE QUISER, ACERTE O SAL E ADICIONE UMA PITADA DE PARMESÃO RALADO. DECORE COM MAIS MANJERICÃO E SIRVA.



NHOQUE DE BETERRABA

INGREDIENTES



1/2 BETERRABA



1/2 BATATA-DOCE



2 COLHERES DE SOPA DE FARINHA DE ARROZ



SAL ROSA A GOSTO



LEITE DE COCO

MODO DE PREPARO

COZINHE A BATATA DOCE E A BETERRABA ATÉ PONTO DE PURÊ. AMASSE A BATATA E A BETERRABA E MISTURE A FARINHA, 1 COLHER DE SOPA DE LEITE DE COCO E O SAL ROSA. ESPALHE FARINHA DE ARROZ NUMA BANCADA E VÁ AMASSANDO A MASSA. FAÇA ROLINHOS COM A MASSA E CORTE EM FORMATO DE NHOQUE. JOGUE AS BOLINHAS DE NHOQUE EM ÁGUA FERVENDO. A HORA QUE BOIAREM, ESTARÃO PRONTOS. SIRVA COM O MOLHO DA SUA PREFERÊNCIA.

DOCE FITNESS



CREME LOW CARB DE MARACUJÁ E CHOCOLATE

INGREDIENTES



·4 UNIDADES DE MARACUJÁ (SÓ O SUÇO COADO)



·2 COLHERES (SOPA) DE ÁGUA



·1 XÍCARA (CHÁ) DE CASTANHA DE CAJU CRUA SEM SAL
(DEIXADAS DE MOLHO POR 4 HORAS, OU EM ÁGUA FERVENTE POR 15 MINUTOS)



·1/2 XÍCARA (CHÁ) DE CHOCOLATE AMARGO 70% PICADO



·2 COLHERES (SOPA) DE ADOÇANTE XYLITOL OU ERITRITOL



·1/3 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE DE COCO

MODO DE PREPARO

BATA O SUÇO DE MARACUJÁ, A CASTANHA DE CAJU, O ADOÇANTE E A 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.



MOUSSE LOW CARB 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 (OU AVOCADOS), 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. INCORPORA DELICADAMENTE À MISTURA ANTERIOR E DISTRIBUA EM QUATRO POTINHOS. SIRVA POLVILHADO COM O CACAU.



TRUFA LOW CARB

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 EM PÓ (OPCIONAL)

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 (OPCIONAL).



FUDGE DE CHOCOLATE E PASTA DE AMENDOIM

INGREDIENTES

-  · 50 GRAMAS DE CHOCOLATE AMARGO PICADO
-  · 1/3 XÍCARA (CHÁ) DE PASTA DE AMENDOIM JÁ ADOÇADA (SEM AÇÚCAR)
-  · 1 COLHER (SOPA) DE ADOÇANTE XYLITOL
-  · 1 COLHER (SOPA) DE NOZES PICADAS
-  · 2 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE AMÊNDOA

MODO DE PREPARO

DERRETA O CHOCOLATE NO MICRO-ONDAS OU EM BANHO-MARIA. ADICIONE A PASTA DE AMENDOIM, O XYLITOL, AS NOZES E FARINHA DE AMÊNDOAS. MISTURE TUDO E COLOQUE EM FORMINHAS DE SILICONE, FORMINHAS DE GELO OU MESMO UMA FÔRMA QUADRADA, PARA CORTAR DEPOIS DE PRONTO. LEVE À GELADEIRA POR 1 HORA.



TORTA LOW CARB DE AMENDOIM E CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 🥄 · 1 XÍCARA (CHÁ) DE PASTA DE AMENDOIM
- 🥄 · 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO DE COCO DERRETIDO
- 🥄 · 1/4 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR DE COCO
- 🥄 · 100 GRAMAS DE CHOCOLATE AMARGO 80% CACAU PICADO
- 🥄 · 1/3 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE COCO
- 🥄 · 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 MISTURA 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.



CHEESECAKE LOW CARB 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) OU CREAM CHEESE
- 4 COLHERES (SOPA) DE IOGURTE GREGO OU IOGURTE DE COCO
- 2 COLHERES (SOPA) DE ADOÇANTE XYLITOL
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE GELEIA DE FRUTAS VERMELHAS SEM AÇÚCAR
- RASPA DE LIMÃO-SICILIANO A GOSTO

MODO DE PREPARO

COLOQUE AS CASTANHAS DE CAJU E O AÇÚCAR DE COCO NO LIQUIDIFICADOR E BATA ATÉ FORMAR UMA FAROFINHA COM PEDAÇOS. DISPONHA EM UMA FÔRMA, ACRESCENTE O ÓLEO DE COCO E MEXA BEM. LEVE AO FORNO PRAQUECIDO A 180 GRAUS POR 10 MINUTOS. EM SEGUIDA, TRANSFIRA A MASSA PARA UMA TRAVESSA FRIA E RESERVE. DEPOIS MONTE POR CAMADAS NO POTE , 1- A FAROFA DA CASTANHA , 2-O CREME CHEESE E 3-A GELEIA DE FRUTAS VERMELHAS



TORTA LOW CARB 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 (PARA FINALIZAR)

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 O FIGO 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 SERVIR, CORTE O FIGO FRESCO EM RODELAS E DISPONHA POR CIMA DA TORTA.



BROWNIE LOW CARB

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. SE FOR NO MICRO-ONDAS COLOQUE DE 30 EM 30 SEGUNDOS, TIRE, MEXA E COLOQUE NOVAMENTE ATÉ DERRETER. EM OUTRA TIGELA BATA OS OVOS E MISTURE AO CHOCOLATE DERRETIDO COM A MANTEIGA. ACRESCENTE O RESTANTE DOS INGREDIENTES. COLOQUE A MASSA EM UMA ASSADEIRA RETANGULAR FORRADA COM PAPEL MANTEIGA. ESPALHE A MASSA COM UMA ESPÁTULA. LEVE AO FORNO PRÉ AQUECIDO À 200°C POR 20 MINUTOS. SIRVA.



BRIGADEIRO LOW CARB

INGREDIENTES



200g (1 XÍCARA) DE CREME DE LEITE



12g (2 COLHERES DE SOPA) DE CACAU EM PÓ



25g (2 COLHERES DE SOPA) DE ADOÇANTE XILITOL



30g (3 COLHERES DE SOPA) DE MANTEIGA

MODO DE PREPARO

EM UMA PANELA, COLOQUE A MANTEIGA E, QUANDO DERRETER, COLOQUE O RESTANTE DOS INGREDIENTES. DEIXE FERVER LEVEMENTE (BOLHAS BEM PEQUENAS) POR 1 A 2 MINUTOS E DESLIGAR O FOGO. DEIXE ESFRIAR, COLOQUE EM POTINHOS OU EM UM PRATO E DEIXE ESFRIAR. DEPOIS DE FRIO, FAÇA AS BOLINHAS E, EM SEGUIDA, COLOQUE NA GELADEIRA, E SIRVA.

PURÊ FITNESS

nature
 **FIT**

S  A C O M I D A
U Á V E L



PURÊ DE COUVE-FLOR

INGREDIENTES

-  1 COUVE-FLOR MÉDIA
-  1 ½ XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA
-  1 ½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
-  1 FOLHA DE LOURO
-  1 COLHER (CHÁ) DE SAL

MODO DE PREPARO

CORTE E DESCARTE AS FOLHAS E A BASE DO TALO DA COUVE-FLOR. NUMA TÁBUA, CORTE A COUVE-FLOR EM PEDAÇOS MÉDIOS – INCLUSIVE OS TALOS – E TRANSFIRA PARA UMA TIGELA. LAVE BEM E DEIXE ESCORRER A ÁGUA. NUMA PANELA MÉDIA, COLOQUE A COUVE-FLOR LAVADA, A ÁGUA, O LEITE E A FOLHA DE LOURO. TEMPERE COM O SAL E LEVE AO FOGO MÉDIO. DEIXE COZINHAR POR CERCA DE 10 MINUTOS, ATÉ A COUVE-FLOR FICAR MACIA. DESLIGUE O FOGO E RESERVE 1 XÍCARA (CHÁ) DO LÍQUIDO DO COZIMENTO. DESCARTE A FOLHA DE LOURO, ESCORRA A COUVE-FLOR NUMA PENEIRA E TRANSFIRA PARA UMA TIGELA. COM O AUXÍLIO DE UM MIXER, BATA ATÉ DEIXAR O PURÊ BEM LISO E CREMOSO – SE NECESSÁRIO, ACRESCENTE, AOS POUCOS, O LÍQUIDO DO COZIMENTO RESERVADO. SE PREFERIR, VOCÊ PODE USAR O LIQUIDIFICADOR. PROVE E ACERTE O SAL. SIRVA EM SEGUIDA.



PURÊ DE BATATA-DOCE

INGREDIENTES



3 BATATA-DOCES



1 COLHER (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA EXTRAVERGEM



SAL E PIMENTA A GOSTO

MODO DE PREPARO

COLOQUE ÁGUA PARA FERVER EM UMA PANELA E, QUANDO LEVANTAR FERVURA, ADICIONE A BATATA-DOCE. DEIXE COZINHAR ATÉ QUE FIQUE MACIA. PASSE AS BATATAS NO ESPREMEDOR DE BATATAS. ADICIONE O AZEITE E TEMPERE COM SAL E PIMENTA. SIRVA EM SEGUIDA.



PURÊ DE ABÓBORA

INGREDIENTES

-  ½ ABÓBORA CORTADA EM PEDAÇO MÉDIOS
-  ½ CEBOLA PICADA
-  4 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
-  SAL MARINHO A GOSTO

MODO DE PREPARO

COZINHE OS PEDAÇOS DE ABÓBORA POR 10 MINUTOS NA ÁGUA OU NO VAPOR. PASSE NUM ESPREMEDOR DE BATATAS OU AMASSE-OS COM UM GARFO. REFOGUE A CEBOLA NO AZEITE E ACRESCENTE O PURÊ, MEXENDO BEM, COZINHANDO UM POUCO MAIS. SIRVA EM SEGUIDA.



PURÊ DE MANDIOQUINHA COM RICOTA

INGREDIENTES

-  2 MANDIOQUINHAS MÉDIAS COZIDAS EM ÁGUA E SAL
-  1 FATIA GROSSA DE RICOTA
-  1 COPO DE LEITE DESNATADO
-  SAL A GOSTO
-  SALSINHA (OPCIONAL)

MODO DE PREPARO

BATA NO LIQUIDIFICADOR O LEITE E A RICOTA ATÉ MISTURAR BEM. LEVE ESSA MISTURA AO FOGO E VÁ ACRESCENTANDO A MANDIOQUINHA AMASSADA ATÉ OBTER A CONSISTÊNCIA DE PURÊ. DESLIGUE O FOGO, ADICIONE A SALSINHA E O SAL. SIRVA A SEGUIR.



PURÊ DE MANDIOQUINHA COM RICOTA

INGREDIENTES



700G DE CENOURA



SAL A GOSTO



FOLHAS DE TOMILHO A GOSTO

MODO DE PREPARO

SEM DESCASCAR AS CENOURAS, CORTE AS PONTAS E AS PARTES ESTRANHAS. LAVE-AS. FATIE AS CENOURAS COM A AJUDA DE UM PROCESSADOR. DESPEJE-AS NA PANELA E ADICIONE ATÉ DOIS CENTÍMETROS DE ÁGUA. TEMPERE COM SAL E ALGUMAS FOLHAS DE TOMILHO. TAMPE A PANELA E DEIXE QUE COZINHE DE SEIS A SETE MINUTOS. REMOVA A TAMPA E AMASSE AS CENOURAS AINDA NA PANELA. SALPIQUE MAIS ALGUMAS FOLHAS DE TOMILHO POR CIMA E SIRVA.



PURÊ DE BATATA-BAROA

INGREDIENTES



500G DE BATATA-BAROA



ÁGUA PARA COZINHAR



SAL MARINHO A GOSTO



2 COLHERES DE SALSINHA PICADA

MODO DE PREPARO

DESCASQUE E CORTE AS BATATAS. COLOQUE-AS PARA FERVER EM ÁGUA COM SAL POR DEZ MINUTOS OU ATÉ FICAREM BEM MACIAS. PASSE AS BATATAS NUM ESPREMEDOR DE BATATAS E MISTURE COM SAL E SALSINHA. VOLTE O PURÊ PARA A PANELA. SE QUISER O PURÊ MAIS MACIO, ACRESCENTE UM POUCO DA ÁGUA DE COZIMENTO DAS BATATAS.



PURÊ DE COGUMELOS

INGREDIENTES

-  4 BATATAS GRANDES
-  4 XÍCARAS (CHÁ) DE COGUMELOS FRESCOS
(SHIMEJI ROSA, SHIMEJI, SHITAKE E COGUMELO-DE-PARIS)
-  1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA OU MARGARINA LIGHT
-  1/2 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE DESNATADO
-  AZEITE E SAL A GOSTO
-  1 DENTE DE ALHO PICADO

MODO DE PREPARO

DESCASQUE E COZINHE AS BATATAS EM POUCA ÁGUA. CORTE OS COGUMELOS EM FATIA E REFOGUE EM AZEITE, MANTEIGA E ALHO. PASSE A BATATA PELO ESPREMEDOR OU AMASSE COM UM GARFO. ACRESCENTE O LEITE, A MANTEIGA, OS COGUMELOS E ACERTE O SAL. FINALIZE COM AZEITE EXTRA VIRGEM.



PURÊ DE BETERRABA

INGREDIENTES



1KG DE BETERRABA



2 BATATAS MÉDIAS



SAL A GOSTO



MANTEIGA OU MARGARINA LIGHT A GOSTO

MODO DE PREPARO

COZINHE AS BETERRABAS NA PRESSÃO POR 40 MINUTOS. COZINHE TAMBÉM AS BATATAS. JUNTE TUDO EM UM PROCESSADOR E BATA MUITO BEM. VOLTE AO FOGO, ACRESCENTE O SAL E A MANTEIGA.



PURÊ DE BANANA DA TERRA

INGREDIENTES



1 BANANA DA TERRA



30g DE ABOBRINHA



SAL



PIMENTA

MODO DE PREPARO

PARA O PURÊ, COZINHE A BANANA COM A ABOBRINHA EM ÁGUA, DEPOIS DE COZIDAS, PROCESSE COM UM POUCO DA ÁGUA DO COZIMENTO. AJUSTE O SAL E A PIMENTA. SIRVA COM O PEIXE.