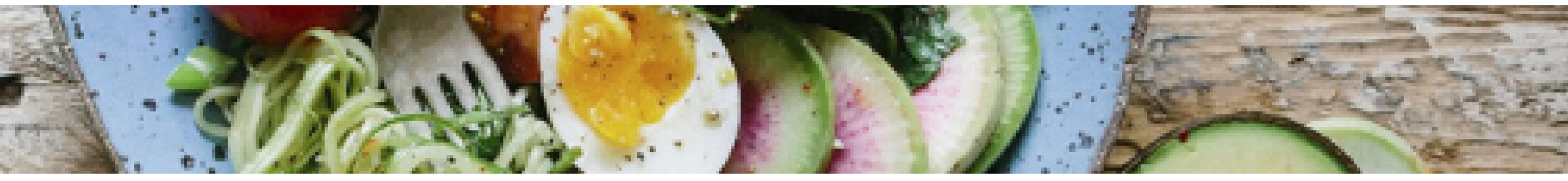


RECEITAS LOW CARB



EMAGREÇA COM SAÚDE



Oferecido Por: Wiliam Lima

Contato: contato@produtodisponivel.com

250 RECEITAS

Low Carb

Termos de Responsabilidades

As receitas Contidas neste livro digital têm como objetivo educar e informar sobre uma alimentação balanceada e saudável .
As mesmas baseia-se no completo entendimento de que não requer nenhuma prescrição médica e de que não tem nenhuma intenção de substituir orientações médicas e diagnósticos de de profissionais da área de saúde .

Antes de inicial qualquer dieta ou reeducação alimentar, assim como as alimentações contidas nesse livro, é importante que você tenha uma aprovação completa do seu nutricionista (a) ou médico licenciado da área .

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

Menu

Receitas Caseiras 05

Café da manhã e lanches 08

Doces 38

Carnes Vermelhas | Almoço/Jantar 59

Sopas e Cremes | Almoço/Jantar 78

Saladas | Almoço/Jantar 88

Peixes | Almoço/Jantar 94

Tortas e Suflês | Almoço/Jantar 105

Aves | Almoço/Jantar 112

Patês 122

Molhos 127

Leites e Farinhas 134

Sucos 141

250 RECEITAS

Low Carb

Receitas Caseiras

Biomassa de banana verde 06

Maionese caseira 07

Molho de tomate caseiro 07



Biomassa de banana verde

INGREDIENTES

- 8 Bananas verdes

DICA: Como a biomassa de banana verde não possui sabor residual, pode substituir a farinha, pode ser adicionadas a sopas, feijões, hambúrguer, bolos, patês, sucos vitaminas, doces.

MODO DE PREPARO

1. Separe as bananas e mantenha os talos e a casca, Higienize- as com agua e sabão. Em uma panela de pressão ferva a água, Assim que levantar fervura, adicione as bananas. Se sua panela de pressão for de 4,5 litros faça metade de cada vez.
2. A água deve estar fervendo para que haja o 'choque térmico" Tampe a panela e deixe em fogo alto até começar a pressão. Assim que a pressão iniciar, diminua o fogo e conte 10 minutos. Desligue e retire a pressão
3. Quando a pressão sair por completo, retire as bananas uma a uma e em seguida com a ajuda de um garfo e uma faca, tire as cascas de cada banana ainda quente.
4. Coloque em um liquidificador e bata.
(as bananas não podem esfriar), a massa (biomassa) fica bem espessa. Faça aos poucos para não sobrecarregar o liquidificador.
5. A biomassa pode ser conservada na geladeira por ate 3 dias em recipientes higienizados e com tampa.



Receitas Caseiras

Maionese Caseira

INGREDIENTES

- 1 gema
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 pitada de sal
- 250 ml de azeite de oliva extra virgem

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador acrescente a gema com a colher (sopa) de suco de limão e a pitada de sal.
2. Quando a primeira mistura já estiver bem homogênea, adicione os 250 ml de azeite aos poucos. Primeiro quase em gotas, depois em fio. (Utilize o furo da tampa do liquidificador) batendo sem parar .
3. Diminua a velocidade aos poucos até parar de bater.
4. Acrescente temperos naturais de sua preferência.

T. Preparo (20 a 40 Min.)

Rende (x P.)

Molho de Tomate Caseiro

INGREDIENTES

- 1kg de tomates bem maduros (débora, ou italiano) cortado ao meio sem sementes
- 3 Colheres (sopa) de azeite
- 1/2 Cebola pequena picada
- 2 dentes de alhos amassados

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, coloque os tomates maduros sem sementes e deixe até amolecer . Depois passe pelo passador de legumes ou numa peneira .
2. Leve uma panela ao fogo com 3 colher (sopa) de azeite, e refogue a cebola picada e os dentes de alho amassados.
3. Junte o tomate processado, tempere como preferir . Cozinhe por 15 minutos em fogo baixo .
retire do fogo, deixe esfriar, e passe para um recipiente para consumir depois .

T. Preparo (20 a 40 Min.)

Rende (x P.)

Café da Manhã e Lanches

Pão Caseiro 11
Pão Oopsie 11
Pão de Abóbora 12
Pão de Linhaça 12
Pão de Amendoim 13
Pão de Berinjela no Micro-ondas 13
Pão de Parmesão 14
Pão de Couve Flor 14
Pão de Nuvem 15
Pão Com Psyllium 15
Sanduíche de Frango 16
Pãozinho Simples 16
Pão de Hambúrguer 17
Sanduíche de Atum 17
Pão de Forma 18
Torradas com Abacate e Ovos Poché 18
Sanduíche de Pasta de Ovos 19
Panini Low Carb 19
Panini de Nozes 20
Omelete Basca 20
Omelete com Rúcula 21
Omelete de Espinafre 21
Omelete de Frango 22
Omelete Ocidental 22

Omelete de Jiló 23
Omelete de Cogumelos 23
Omelete de Atum com Acelga 24
Omelete de Clara de Ovo com Salsicha 24
Omelete de Berinjela de Forno 25
Omelete Pizza 25
Ovo em Aro de Pimentão 26
Pão de Queijo 26
Ovos Mexidos com Bacon e Queijo 27
Ovos em Aros de Cebola 27
Ovos de Codorna com Ervas 28
Muffin de Ovo 28
Cupcake de Ovo com Bacon 29
Claras de Ovos com Atum 29
Fritadas de Ovos e Brócolis 30
Fritada com Espinafre 30
Palitos de Abobrinha com Parmesão 31
Massa de Couve-Flor para Pizzas 31
Pizza 32
Pizza de Abobrinha 32
Panqueca Americana 33
Tortinha de Brócolis 33
Salgado de Frango e Brócolis 34
Cestinhas de Peito de Peru 34

Coxinha Cream Cheese 35
Biscoito de Gergelim 35
Biscoito de Coco 36
Cream Cracker de Linhaça 36
Bolinho de Abobrinha com Queijo 37
Bolinho de Ricota com Peito de Peru 37



Pão Caseiro

INGREDIENTES

- 3 Ovos
-110 gramas de Farinha de Amêndoas
- 50 gramas de Queijo Parmesão ralado
- 45 ml de Água
- 45 ml de Creme de Leite sem soro
- 10 gramas de Fermento em pó

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador os ingredientes com exceção do fermento.
2. Adicione o fermento e bata para incorporar.
3. Disponha a mistura em uma forma retangular, daquelas de bolo inglês.
4. Leve ao forno à 200ªC, por 30 minutos ou até dourar.
5. Sirva e Boa Refeição.

T. Preparo (35 e 45 Min.)

Rende (1 P.)

Pão Oopsie

INGREDIENTES

- 3 Ovos
- 90g de Cream Cheese
- 100g de Sementes de Chia ou Linhaça
- 1 Pitada de Sal

MODO DE PREPARO

1. Bata as claras com um pouco de sal até atingir o ponto de neve.
2. Em um vasilha , misture as gemas e o cream cheese, adicione às claras e misture.
3. Unte uma forma, e com uma colher, coloque uma porção na forma para fazer os pães e espalhe as sementes por cima.
4. Leve ao forno a 160°C por aproximadamente 30 minutos.
5. Sirva e Boa Refeição.

T. Preparo (35 e 45 Min.)

Rende (1 P.)



Café e Lanches

Pão de Abóbora

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 150 gramas de Purê de moranga
- 20 gramas de Psillyum
- 16 gramas (sopa) de Farinha de Berinjela
- 16 gramas(sopa) de Farinha de Amêndoas
- 30 ml de Azeite de Oliva
- 5 gramas de Fermento Biológico Seco
- 1 Pitada de sal (Opcional)

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes em um liquidificador com exceção do fermento.
2. Adicione o fermento e bata novamente.
3. Disponha a mistura em uma forma retangular, daquelas de bolo inglês.
4. Leve ao forno à 200ªC, por 30 minutos ou até dourar.
5. Sirva e Boa Refeição.

T. Preparo (30 e 45 Min.)

Rende (1 P.)

Pão de Linhaça

INGREDIENTES

- 4 Ovos
- 3 Colheres (sopa) de Azeite
- 150 gramas Xícara (chá) de Farinha de Linhaça dourada
- 180 gramas de Farinha de Amêndoas
- Sal à gosto
- 240 ml de Água
- 10 gramas de Fermento em pó químico
- 15 gramas (sopa) de Sementes de Linhaça

MODO DE PREPARO

1. Bata Juntamente ovos, o azeite, a farinha de linhaça,
a farinha de amêndoas, o sal e as ervas.
2. Acrescente a água e bata e continue a bater.
3. Desligue a batedeira e adicione o o fermento.
4. Disponha a massa em uma forma de bolo inglês untada, e acrescente as sementes de linhaça por cima.
5. Leve ao forno pré-aquecido a 180Cº por aproximadamente 40 minutos.

T. Preparo (40 e 55 Min.)

Rende (1 P.)



Café e Lanches

Pão de Amendoim

INGREDIENTES

- 3 Xícaras (chá) de Amendoim torrado
- 4 Ovos
- 160 ML de Água
- 1 Colher (chá) de Sal (+/- 60g)
- 1 Colher (sopa) de Fermento em pó para bolos (+/- 15 gramas)
- 1 Colher (sopa) de Cebola desidratada em flocos

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, Coque o amendoim e bata bem até triturar todo. Acrescente o sal, os ovos e a água e bata por 2 minutos ou até obter uma mistura homogênea.
2. Desligue o liquidificador e adicione o fermento e mexa cuidadosamente com uma colher.
3. Disponha a massa em uma forma de bolo inglês, polvilhe a cebola em flocos e leve ao forno pré-aquecido a 180ªC por cerca de 30 minutos.
4. Retire do forno, deixe esfriar e tire da forma.
5. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (50 a 60 Min.)

Rende (10 P.)

Pão de Berinjela no Micro-ondas

INGREDIENTES

- 15 ML de Óleo de Coco
- 1 Ovo
- 20 Gramas de Farinha de Berinjela
- 1 Colher (chá) de Fermento Químico (+/- 4,9 gramas)
- Sal a gosto (moderado)

MODO DE PREPARO

1. Em uma Xícara grande, coloque o ovo e bata bem. Adicione o óleo de coco, a farinha de berinjela e bata novamente.
2. Acrescente o sal, o fermento e misture com cuidado. De algumas batidinhas na xícara para nivelar a massa.
3. Leve ao micro-ondas por +/- 90 segundos. Retire do micro-ondas, e passe ao redor do pão uma faca para poder desenformar .
4. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (5 a 10Min.)

Rende (1 P.)



Café e Lanches

Pão de Parmesão

INGREDIENTES

- 50g de Creme de Leite
- 3 Ovos
- 45 ML de Água Filtrada
- 97 gramas de Farinha de Amêndoas
- 60g de Queijo Parmesão ralado
- 1 Colher (sopa) de Fermento em pó (+/- 15 gramas)
- Sal a gosto moderado.

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, misture os ovos, o creme de leite, a água e bata por cerca de 12 minutos até incorporar bem.
2. Adicione a farinha de amêndoas, o queijo parmesão e o sal. Bata mais um pouco.
3. Acrescente o fermento em pó e misture cuidadosamente. Disponha a mistura em uma forma de bolo inglês untada com óleo de coco.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente de 12 minutos até o pão aumentar o tamanho.
5. Reduza o fogo para 140°C e asse por mais 22 minutos. Retire do forno, deixe esfriar e tire da forma.
6. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (45 a 60 Min.)

Rende (10 P.)

Pão de Couve-flor

INGREDIENTES

- 1 Couve-flor picada
- 136 Gramas de Queijo de Parmesão ralado
- 2 Ovo
- Sal a gosto (moderado)

MODO DE PREPARO

1. Pique bem a couve-flor até que fique um arroz de couve-flor.
2. Em um recipiente misture a couve-flor com os ovos, parmesão e o sal até obter uma mistura homogênea.
3. Divida a massa em formato de bolinhas até obter a quantidade de pão que deseja.
4. Em uma frigideira aquecida com manteiga, doure o pão por cerca de 6 minutos de cada lado ou até ficar bem dourado. Faça o processo com o restante da massa.
5. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (25 a 35 Min.)

Rende (7 P.)



Café e Lanches

Pão de Nuvem

INGREDIENTES

- 3 Gemas de Ovos
- 3 Clara de Ovos
- 60g de Cream Chesse
- 130 Gramas de Queijo Parmesão Ralado
- 1/4 Colher (chá) de Fermento Químico em Pó (+/- 6.8 gramas)
- Sal a gosto (moderado)

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha, misture as gemas de ovo, o cream cheese, o queijo parmesão ralado e o sal. Bata bem até ficar uma mistura homogênea.
2. Em outra vasilha, misture as claras de ovos, o fermento e bata bem até formar claras em neve firmes.
3. Junte as claras em neve na outra mistura cuidadosamente para não perder o ar.
4. Coloque porções formando um circulo em uma forma untada com pape manteiga. Leve ao forno pré-aquecido a 200ºC por cerca de 25 minutos.
5. Retire do forno e deixe esfriar.
6. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (35 a 45 Min.)

Rende (2 P.)

Pão com Psyllium

INGREDIENTES

- 230 Gramas de Farinha de Amêndoas
- 6 Colheres (sopa) de Psyllium em pó
- 2 Colheres (chá) de Fermento em pó (+/- 9.7 gramas)
- 10 ML de Vinagre de Maçã
- 150 ML de Água fervente
- 3 Claras
- Sementes de Gergelim a gosto
- Sal a gosto (moderado)

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha, misture a farinha de amêndoas, o psyllium, o fermento em pó, as sementes de gergelim e o sal.
2. Adicione a água, o vinagre e as claras e misture bem com auxílio de um mixer até obter uma massa bem consistente.
3. Molde as bolinhas do tamanho desejado com as mãos e coloque em uma forma untada.
4. Leve para o forno pré-aquecido a 180ºC por cerca de 50 minutos.
5. Sirva em seguida e bom apetite.

T. Preparo (55 a 65 Min.)

Rende (8 P.)



Café e Lanches

Sanduíche de Frango

INGREDIENTES

- 2 Fatias de Pão de Forma Low Carb (Receita do pão está no Menu)
- Frango desfiado (+/- 5 Colheres/sopa)
- 1 Colher (sopa) de Maionese caseira (+/- 15 gramas)
- 2 Colheres (sopa) de Cenoura ralada (+/- 11 gramas)
- 2 Folhas de Alface

MODO DE PREPARO

1. Descasque a cenoura e rale bem.
2. Em uma vasilha, misture o frango desfiado, a maionese caseira e a cenoura, misture bem.
3. Recheie metade da fatia de pão com a mistura, coloque as folhas de alface e cubra com a fatia restante de pão.
4. Sirva em seguida e bom apetite.

T. Preparo (7 a 15 Min.)

Rende (5 P.)

Pãozinho Simples

INGREDIENTES

- 2 Gemas
- 2 Claras
- 1 Colher (sopa) de Creme de Ricota (16 Gramas)
- 1 Pitadinha de Sal

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha bata as claras em neve e reserve.
2. Em outra vasilha, misture cuidadosamente as gemas com o creme de ricota.
3. Acrescente as claras e mexa delicadamente.
4. Com auxílio de uma colher coloque porções da massa sobre uma forma forrada com papel manteiga.
5. Leve ao forno por aproximadamente 15 minutos.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

T. Preparo (25 a 35 Min.)

Rende (5 P.)



Café e Lanches

Pão de Hambúrguer

INGREDIENTES

- 4 Xícaras de Couve-flor crua
- 2 Ovos batidos
- 15 gramas de Farinha de Amêndoas
- 16 Gramas de Farinha de Coco
- 1 Colher (chá) de Alho em pó
- Sal (moderado)
- 100 gramas de Gergelim

MODO DE PREPARO

1. Bata a couve-flor no liquidificador até ficar granulada.
2. Disponha a couve-flor em um crivo e esprema bem para retirar
bem o líquido.
3. Em uma vasilha, coloque a couve-flor, acrescente os ovos levemente batidos, a farinha de amêndoas, a farinha de coco, o alho em pó e o sal.
Misture bem até ficar homogênea.
4. Com auxílio de uma colher modele
6 unidades de pães. Coloque os pães em uma forma untada com azeite.
5. Polvilhe por cima o gergelim.
6. Leve ao forno pré-aquecido a 180Cº por cerca de 45 minutos.
Espere esfriar e retire os pães.
7. Sirva em seguida e bom apetite.

T. Preparo (50 a 60 Min.)

Rende (6 P.)

Sanduíche de Atum

INGREDIENTES

- 2 Fatias de Pão de Forma Low Carb (Receita no menu)
- 150 g de Atum em água escorrido
- 100 g de Cream Cheese
- 3 Fatias de tomate
- 2 Folhas de Alface

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha, coloque o atum e o cream cheese e misture bem até incorporar os ingredientes.
2. Recheie a metade das fatias de pão com a mistura, coloque as fatias de tomate e as folhas de alface, cubra com a fatia restante.
4. Sirva em seguida e Bom apetite.

T. Preparo (xxx Min.)

Rende (x P.)



Café e Lanches

Pão de Forma

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1 pacote de 50 gramas de queijo parmesão ralado fino
- 3 colheres de sopa de água
- 3 colheres (sopa) de creme de leite
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

1. Bata os ingredientes com exceção do fermento em um liquidificador.
2. Acrescente o fermento e bata para incorporar.
3. Disponha a mistura em uma forma retangular, daquelas de bolo inglês.
4. Asse em forno a 200 graus, por 30 minutos ou até dourar.

T. Preparo (30 a 40 Min.)

Rende (x P.)

Torradas com Abacate e Ovo Poché

INGREDIENTES

- 4 Fatias de Pão de Forma Low Carb (Receita do pão no Menu)
- 4 Ovos
- 1/2 Abacate em fatias
- Sal (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1.Corte as fatias de pão e coloque por cima o abacate fatiado.
2. Encha uma xícara de água pela metade Para preparar cada ovo poché. Quebre o ovo sobre a água, certificando-se de que ele está totalmente submerso.
3. Cubra com um prato e leve ao micro-ondas por cerca de 1 minuto ou até que a clara fique firme e a gema comece a ficar definida mas ainda mole (não pingando).
4. Com um colher retire o ovo da xícara e coloque em cima das fatias de pães com abacate.
5. Polvilhe com sal e a pimenta do reino a gosto.

T. Preparo (15 a 25 Min.)

Rende (2 P.)



Café e Lanches

Sanduíche de Pasta de Ovos

INGREDIENTES

- 2 Fatias de Pão de Forma Low Carb
- 2 Ovos
- 2 Fatias finas de Queijo branco ou ricota
- 1 Folha grande de Alface
- 1 Colher (chá) de Azeite de Oliva (5 Ml)
- Sal (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha, bata os ovos até ficar uma mistura homogênea. Tempere com o sal e a pimenta do reino e misture tudo.
2. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, coloque o ovo e fique mexendo para não grudar no fundo até que o ovo fique com uma textura sólida.
3. Coloque esta mistura em uma das fatias de pão e as fatias de queijo e a alface por cima.
4. Cubra o pão com a fatia restante e sirva em seguida.
5. Bom apetite.

T. Preparo (10 a 25 Min.)

Rende (1 P.)

Panini Low Carb

INGREDIENTES

- 1 Ovo grande
- 25g de Queijo Parmesão ralado
- 3 Colheres (sopa) de Requeijão
- 1 Colher (chá) de Fermento (4.86 g)
- 2 Fatias de Queijo Muçarela

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha, bata o ovo, o queijo ralado e o requeijão.
Acrescente o fermento e bata um pouco mais.
2. Espalhe a mistura em um prato raso de tamanho médio, em forma de panquecas, e leve ao micro-ondas por cerca de 3 minutos.
3. Descole a massa do prato e coloque o queijo muçarela em uma das metades.
4. Dobre e disponha em uma sanduicheira, untada com um pouco de manteiga até que a massa doure um pouco.
5. Sirva em seguida e bom apetite.

T. Preparo (10 a 25 Min.)

Rende (1 P.)



Café e Lanches

Panini de Nozes

INGREDIENTES

- 1 Ovo
- 2 Colheres (sopa) de Farinha de Nozes
- 1 Colher (sopa) de Farinha de Linhaça
- 1 1/2 Colher (sopa) de Linhaça
(+/- 100 gramas)
- 1 Colher (chá) de Fermento Químico em pó (4.86 gramas)
- Queijo Parmesão a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha. misture o ovo, a farinha de nozes, a farinha de linhaça, a linhaça e o sal até obter uma mistura homogênea.
2. Acrescente o fermento químico e misture com cuidado.
3. Leve ao micro-ondas por cerca de 2 minutos. Retire do micro-ondas, corte-o ao meio e recheie com o queijo parmesão.
4. Doure em uma frigideira até o queijo derreter e o panini dourar.
5. Sirva em seguida e bom apetite.

T. Preparo (10 a 25 Min.)

Rende (1 P.)

Omelete Basca

INGREDIENTES

- 8 Ovos
- 30g de Manteiga
- 1 Pimentão Vermelho
- 1 Pimentão Verde
- 1 Dente de Alho
- 30 ML de Azeite de Oliva
- Sal (moderado)
- pimenta de caiena a gosto

MODO DE PREPARO

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

T. Preparo (10 a 25 Min.)

Rende (1 P.)



Café e Lanches

Omelete com Rúcula

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Rúcula
- 2 Ovos
- 2 colheres (sopa) de Queijo Cottage (+/- 30 Gramas)
- 2 Colheres (sopa) de Tomate Seco picados (+/- 7 gramas)
- 1 Colher (chá) de Azeite (5 ML)
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha, bata os ovos com um garfo até ficar uma mistura homogênea.
2. Tempere com sal e a pimenta do reino a gosto.
3. Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva, despeje os ovos batidos. Antes que fique bem firme, acrescente o queijo cottage e deixe derreter por alguns minutos.
4. Espalhe a rúcula e o tomate seco por cima e enrole a omelete com a ajuda de uma espátula ou sirva aberto.
5. Bom apetite.

T. Preparo (10 a 15 Min.)

Rende (1 P.)

Omelete de Espinafre

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Espinafre picado (+/- 30 Gramas)
- 3 Ovos
- 1/2 Cebola picada
- 1 Colher (sopa) de Queijo Branco ralado (+/- 6 gramas)
- 1 Colher (sopa) de Salsinha picada
- 1 Colher (chá) de Azeite de Oliva (5 ML)
- Sal (Moderado)
- Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata os ovos com o garfo em uma vasilha até obter uma mistura homogênea.
2. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, refogue a cebola até dourar. Acrescente o espinafre picado e deixe apenas até murchar.
3. Adicione os ovos batidos, a salsinha picada e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
4. Deixe que fique firme e dourado e ambos os lados.
5. Sirva em seguida e bom apetite.

T. Preparo (10 a 15 Min.)

Rende (1 P.)



Café e Lanches

Omelete de Frango

INGREDIENTES

- 2 Ovos
- 150g de Frango Desfiado
- 1/2 Cebola Picada
- 1/2 Tomate sem Sementes Picado
- 1 Colher (chá) de Azeite de Oliva (5 ML)
- Salsinha e Orégano a gosto
- Sal a gosto (moderado)

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, bata os ovos até que se misturarem bem.
2. Acrescente o frango, a cebola, a salsinha, o orégano e o tomate e misture. Tempere com o sal a gosto.
3. Coloque a mistura em uma frigideira aquecida com um pouco de azeite de oliva e deixe ficar firme.
4. Com ajuda de uma espátula, vire do outro lado para dourar.
5. Retire do fogo.
6. Sirva em seguida e bom apetite.

T. Preparo (10 a 15 Min.)

Rende (1 P.)

Omelete Ocidental

INGREDIENTES

- 6 Ovos
- 2 Colheres (sopa) de Creme de Leite
- 4 Colheres (sopa) de Queijo Ralado (23 gramas)
- 2 Colheres (sopa) de Manteiga (30 Gramas)
- 1/2 Cebola Picada
- 1/2 Pimentão verde picado
- 1/2 Xícara (chá) de Presunto, cortado em cubos (152 Gramas)
- Sal e Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata os Ovos e o Creme de leite em uma vasilha. Tempere com o sal e a pimenta.
2. Adicione a metade do queijo e misture bem.
3. Derreta a manteiga em uma frigideira em fogo médio e refogue o presunto, a cebola e o pimentão por alguns minutos. Adicione o ovo batido e frite até a omelete estiver quase firme.
4. Reduza o fogo depois de um tempo. Polvilhe o restante do queijo por cima e dobre a omelete.
5. Sirva em seguida e bom apetite.

T. Preparo (10 a 15 Min.)

Rende (1 P.)



Café e Lanches

Omelete de Jiló

INGREDIENTES

- 2 Jilós Cru em pedaços
- 3 Ovos
- 1/4 Cebola picada
- 1/2 Tomate picado
- 2 Colheres (sopa) de Queijo Parmesão ralado (15 gramas)
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva (15 ML)
- Salsinha picada a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente bata rapidamente os ovos e junte os jilós em pedaços, a cebola picada, o tomate picado, o queijo parmesão, a salsinha.
2. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
3. Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva adicione a mistura de ovos e deixe cozinhar até ficar firme.
3. Após ficar dourado de um lado vire e deixe dourar do outro lado.
4. Sirva em seguida e bom apetite.

T. Preparo (10 a 15 Min.)

Rende (1 P.)

Omelete de Cogumelos

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1/2 Xícara (chá) de Cogumelos
- 1 Fatia fina de Presunto picada
- 2 Dentes de Alho
- Azeite de Oliva a gosto
- 1 Colher (sopa) de Creme de Leite
- Sal a gosto (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte os cogumelos em fatias finas e refogue junto com o alho e o presunto em uma frigideira aquecida com um pouco de azeite de oliva. Mexa de vez em quando até os cogumelo ficarem macios.
2. Tempere com sal e pimenta do reino e reserve.
3. Misture os ovos com o creme de leite e bata um pouco. Em outra frigideira, aqueça 1 colher (chá) de azeite e coloque os ovos batidos.
4. Cozinhe até os ovos criarem consistência. Em seguida, coloque por cima a mistura de cogumelos e dobre o omelete com cuidado para não quebrar virando até dourar. Bom apetite.

T. Preparo (10 a 15 Min.)

Rende (1 P.)



Café e Lanches

Omelete de Atum com Acelga

INGREDIENTES

- 4 Ovos
- 1 Xícara (chá) de Acelga em pedaços
- 200g de Atum em Óleo
- 1 Cebola pequena picada
- 1 Colher (chá) de Azeite de Oliva (5 ML)
- Sal a gosto (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela com água fervente, cozinhe a acelga até ficar macia, escorra e reserve.
2. Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva, refogue a cebola picada até que fique macia. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
3. Adicione a acelga na frigideira o atum e deixe cozinhar por alguns minutinhos.
4. Acrescente os ovos batidos, tempere com o sal a gosto e deixe cozinhar em fogo baixo, por cerca de 5 minutos ou até os ovos ficarem consistentes.
5. Retire a omelete da frigideira, disponha em um prato e sirva em seguida.
6. Bom apetite.

T. Preparo (10 a 15 Min.) **Rende** (1 P.)

Omelete de Clara de Ovo com Salsinha

INGREDIENTES

- 1/2 Xícara (chá) de Clara de Ovo (+/- 3 a 4 unidades)
- 3 Colheres (sopa) de Salsinha picada
- 3 Colheres (sopa) de Queijo Parmesão (+/- 20 gramas)
- Sal a gosto (moderado)
- Pimenta a gosto
- Azeite de oliva a gosto

MODO DE PREPARO

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio e adicione 1 colher de chá de azeite de oliva para cobrir o fundo.
2. Despeje as claras na frigideira aquecida e frite por 1 minuto, mexendo para que às claras estejam fritas.
3. Adicione a salsinha e o queijo e mexa mais um pouco para espalhar bem. Dobre a omelete sobre a salsinha e o queijo, e deixe fritar por mais 2 minutos.
4. Sirva em seguida e Bom apetite.

T. Preparo (10 a 15 Min.) **Rende** (1 P.)



Café e Lanches

Omelete de Berinjela de Forno

INGREDIENTES

- 6 Ovos
- 3 Berinjelas
- Alho picado
- 500g de Tomates sem Pele (faça um molho)
- 200g de Queijo Branco
- Folhas de manjericão
- Queijo parmesão ralado
- Azeite de Oliva, Sal e Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1.Corte as berinjelas em fatias finas. Tempere-as e refogue na frigideira com um pouco de azeite.Reserve.
2. Bata os ovos com o queijo ralado em uma frigideira, faça 4 omeletes e reserve
3.Refogue os dentes de alho e acrescente os tomates já em forma de molho e cozinhe por 15 minutos.
4. Acrescente folhas de manjericão picadas, sal e pimenta a gosto.
5. Em uma forma refratária, coloque uma omelete e alterne camada de berinjela, molho e queijo até terminar.
6. Asse em forno pré-aquecido por 25 a 30 minutos. Decore com manjericão e sirva em seguida.

T. Preparo (10 a 15 Min.)

Rende (1 P.)

Omelete Pizza

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 50g de Queijo Provolone Ralado
- 1/2 Xícara (chá) de Tomates em rodelas
- 1/2 Xícara (chá) de Manjericão e Espinafre
- Fio de Azeite
- Sal (agosto)
- Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture os ovos com o Manjericão em uma Tigela. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
2. Em uma frigideira, coloque um pouco de azeite e acrescente os ovos mexidos. Deixe cozinhar por 5 minutos ou até os ovos ficarem consistentes no fundo da frigideira.
3. Em seguida, adicione os tomates em rodelas e o espinafre. Tempere novamente e adicione o queijo ralado.
4. Tampe a frigideira e deixe cozinhar por mais 5 minutos até o queijo estar bem derretido.
5. Sirva em seguida e Bom apetite.

T. Preparo (10 a 15 Min.)

Rende (1 P.)



Café e Lanches

Ovo em Aros de Pimentão

INGREDIENTES

- 2 Rodelas de Pimentão, sem sementes
- 2 Ovos
- 2 Tomates Cereja em rodelas
- Orégano fresco a gosto
- Sal (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

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

T. Preparo (10 a 15 Min.)

Rende (2 P.)

Pão de Queijo

INGREDIENTES

- 1 Ovo
- 3 Fatias de Queijo Provolone
- 2 Colheres (sopa) Queijo Parmesão ralado
- 1 Colher (sobremesa) Fermento Químico em pó

MODO DE PREPARO

1. Junte o queijo provolone e o ovo no liquidificar e bata bem até obter uma mistura homogênea.
2. Disponha a mistura em um recipiente e acrescente o queijo parmesão e misture bem. Acrescente o fermento, incorpore e divida a massa em 5 unidades.
3. Distribua a massa em formas de empadinha levemente untadas e leve ao forno a 180°C por cerca de 20 minutos ou até ficar bem dourado e crocante.
4. Sirva em seguida e bom apetite..

T. Preparo (30 a 40 Min.)

Rende (5 P.)



Café e Lanches

Ovos Mexidos com Bacon e Queijo

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 1/2 Xícara (chá) de Bacon picado
- 1/2 Xícara (chá) de Queijo Muçarela em cubos
- Sal a gosto (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Frite o bacon em uma frigideira até soltar a gordura e ficar bem sequinho.
2. Acrescente os ovos e mexa até ficar consistentes. Adicione o queijo.
3. Mexa por mais 1 minuto ou até começar a derreter o queijo.
4. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
5. Sirva em seguida e bom apetite.

T. Preparo (10 a 15 Min.)

Rende (4 P.)

Ovos em Aros de Cebola

INGREDIENTES

- 4 ovos grandes
- 1 Cebola grande
- Azeite de Oliva a gosto
- Sal a gosto (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte a cebola em rodelas e esquente o azeite de oliva em uma frigideira e doure as rodelas dos dois lados.
2. Dentro de cada aro, adicione um ovo, evitando que a gema derrame. Coloque uma pitada de sal e pimenta do reino a gosto.
3. espere que a clara esteja cozida. A gema deve ficar líquida.
4. Sirva em seguida e bom apetite.

T. Preparo (10 a 15 Min.)

Rende (4 P.)



Café e Lanches

Ovos de Codorna com Ervas

INGREDIENTES

- 7 Ovos de Codorna
- Mix de Ervas Desidratadas (orégano, manjericão e salsinha)

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe os ovos de codorna e descasque depois de cozidos.
2. Coloque em uma vasilha com o mix de ervas.
3. Deixe na geladeira por cerca de 12 horas para pegar gosto.
4. Sirva em seguida e bom apetite.

T. Preparo (10 15 Min.)

Rende (4 P.)

Muffin de Ovo

INGREDIENTES

- 4 Ovos
- 1/2 Xícara (chá) de Tempero Verde
- 1/2 Xícara (chá) de Tomate
- 1/2 Xícara (chá) de Cebola
- 1/2 Xícara (chá) de Abobrinha picada

MODO DE PREPARO

1. Bata os ovos em uma vasilha com o tempero verde.
2. Pique o tomate e a cebola.
3. Em uma forminha para Muffins, coloque em 4 espaços o tomate, a cebola e a abobrinha juntos.
4. Depois, coloque por cima os ovos batidos.
5. Leve para o forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos. Retire do fogo.
6. Sirva em seguida e bom apetite.

T. Preparo (35 a 40 Min.)

Rende (4 P.)



Café e Lanches

Cupcake de Ovo com Bacon

INGREDIENTES

- 200g de Bacon fatiado
- 5 Ovos
- Sal (moderado)
- Temperos naturais a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma forminha para cupcake, preencha o fundo e as laterais de 5 espaços da forminha com o bacon fatiado.
2. Leve o bacon ao forno médio pré-aquecido por cerca de 10 minutos.
3. Retire o bacon do forno e acrescente um ovo em cada espaço. Tempere.
4. Leve a forminha novamente para o forno médio pré-aquecido por cerca de 12 minutos ou até o ovo cozinhar e atingir o ponto desejado. Retire do fogo.
5. Sirva em seguida e bom apetite.

T. Preparo (25 a 30 Min.)

Rende (5 P.)

Claras de Ovos com Atum

INGREDIENTES

- 4 Claras de Ovos
- 1 Lata de Atum Natural
- Sal (moderado)
- Ervas a gosto

MODO DE PREPARO

1. Frite as claras em uma frigideira antiaderente sem óleo.
2. Aqueça o atum em uma panela.
3. Despeje as claras na panela do atum, acerte o sal e adicione as ervas de sua escolha e misture.
4. Sirva em seguida e bom apetite.

T. Preparo (10 a 15 Min.)

Rende (1 P.)



Café e Lanches

Fritada de Ovos e Brócolis

INGREDIENTES

- 2 Dentes de Alho amassados
- 1 Cebola picada
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Brócolis picado
- 6 ovos
- 2 Colheres (sopa) de Queijo Parmesão ralado (12 gramas)
- Sal (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto
- Azeite de Oliva para untar

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira untada com azeite, frite o alho e a cebola até ficarem bem douradas.
2. Adicione o brócolis e refogue, em fogo médio, até ficar macio.
3. Em uma vasilha, bata os ovos com o parmesão, o sal, a pimenta e despeje sobre o refogado.
4. Frite até dourar por igual de ambos os lados.
5. Sirva em seguida e bom apetite.

T. Preparo (15 a 20 Min.)

Rende (2 P.)

Frittata com Espinafre

INGREDIENTES

- 8 ovos
- 1 Xícara (chá) de Creme de Leite (243g)
- 1/2 Quilo de Espinafres frescos
- 2 Xícaras (chá) de Bacon picado
- 5 Colheres (sopa) de Queijo ralado (30g)
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto
- Ervas frescas (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Pré aqueça o forno a 180ºC.
2. Em uma frigideira refogue o bacon até que fiquem crocantes. Adicione o espinafre.
3. Bata os ovos e o creme de leite juntos e despeje em uma assadeira, untada com um pouco de manteiga.
4. Adicione o bacon, o queijo e espinafre ao centro da mistura e leve ao forno por cerca de 30 minutos ou até estar bem dourado.
5. Sirva em seguida e bom apetite.

T. Preparo (25 a 30 Min.)

Rende (2 P.)



Café e Lanches

Palitos de Abobrinha com Parmesão

INGREDIENTES

- 2 Abobrinhas cortadas em Palitos
- 15 ML de Azeite de Oliva
- 15 ML de Suco de Limão Espremido
- 1 Colher (sopa) de Alho Triturado
- 1 Pitada de Orégano
- 1 Pitada de Sal
- Pimenta do Reino a gosto
- 60g de Queijo Parmesão ralado

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha misture o alho, o orégano, o suco de limão, o azeite de oliva, o sal e a pimenta do reino.
2. Banhe os palitos de abobrinha na mistura, envolvendo todos os lados com tempero. Passe os palitinhos de abobrinha no queijo parmesão ralado para empanar.
3. Coloque os palitinhos de abobrinha lado a lado em uma assadeira com papel alumínio untada com azeite de oliva.
4. Leve ao forno por aproximadamente 20 minutos ou até ficarem douradas.
5. Sirva em seguida e bom apetite.

T. Preparo (20 a 35 Min.)

Rende (10 P.)

Massa de Couve-flor para Pizzas

INGREDIENTES

- 1 Couve-Flor Média e Crua
- 1/3 Xícara (chá) de Ricota ralada
- 1 Ovo batido
- Sal a gosto (moderado)

MODO DE PREPARO

1. Pique as couve-flor em pedaços e leve para o liquidificador ou processador de alimentos e triture bem até ficar em ponto de farinha.
2. Coloque a couve-flor em uma vasilha próprio para micro-ondas e leve-a em potência máxima por cerca de 6 minutos. Deixe esfriar um pouco e envolva toda a couve-flor triturada em um pano de cozinha limpo. Esprema bem para sair a maior quantidade de líquido possível.
3. Coloque novamente a couve-flor em uma vasilha e misture o ovo batido, a ricota ralada e o sal. Forre uma forma para pizzas com papel vegetal e coloque cuidadosamente a massa de couve-flor espalhando bem. Pressione a base com uma colher e leve para o forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 15 minutos.
4. Recheie com ingredientes de sua preferência e leve ao forno novamente por cerca de 10 minutos.
5. Sirva em seguida e bom apetite.

T. Preparo (25 a 35 Min.)

Rende (4 P.)



Café e Lanches

Pizza

INGREDIENTES

- 2 Ovos
- 50g de Queijo Parmesão ralado
- 2 Envelopes de Gelatina Incolor e sem sabor (sem açúcar)
- 1 Colher (sopa) de Farinha de Coco (7.8 gramas)
- 100 ml de Creme de Leite sem soro
- 60 ml de Água
- Sal rosa a gosto (moderado)

MODO DE PREPARO

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador, inclusive a gelatina, sem dissolver, e bata muito bem.
2. Em uma forma redonda, forre o fundo com papel manteiga para não grudar, despeje a massa e espalhe bem bem.
3. Coloque para assar em forno médio, por 20 minutos, ou até que atinja o ponto desejado (mais macia ou mais crocante) você decide.
4. Vire para que asse por igual em ambos os lados. Adicione o recheio de sua preferência e leve para assar novamente.
5. Sirva em seguida e bom apetite.

T. Preparo (25 a 35 Min.)

Rende (4 P.)

Pizza de Abobrinha

INGREDIENTES

- 2 Abobrinhas cortadas em fatias média
- 1 Cebola Média picada
- 1 Pimentão picado
- 2 Tomates picados sem pele e sem sementes
- 150g de Muçarela picada
- 1 Colher (sobremesa) Azeite de Oliva
- Orégano a gosto
- Sal a gosto (moderado)

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela antiaderente refogue a cebola com o azeite de oliva. Depois acrescente os temperos, o pimentão e a abobrinha e deixe refogar por mais 5 minutos.
2. Mexa bem, depois acrescente os tomates e deixe refogar por mais 5 minutos,mexendo sempre.
3. Em uma travessa que possa ir ao forno, coloque metade do refogado de abobrinha, a muçarela e a outra metade do refogado por cima. Salpique orégano e leve para gratinar no forno a 180ºC por 10 minutos ou até o queijo derreter.
4. Sirva em seguida e bom apetite.

T. Preparo (25 a 35 Min.)

Rende (4 P.)



Café e Lanches

Panqueca Americana

INGREDIENTES

- 60 ml de Óleo de Coco
- 60 ml de Leite de Coco
- 4 Colheres (sopa) de Farinha de Coco (30 gramas)
- 4 Ovos
- 1 Colher (chá) Fermento (4.86 gramas)

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar uma massa homogênea.
2. Em uma frigideira aquecida com um pouco de óleo de coco, despeje a massa e distribua a massa uniforme mente virando a frigideira para os lados.
3. Espere dourar de um lado e vire a massa e espere dourar do outro lado. Faça o mesmo procedimento até acabar toda a massa.
4. Sirva em seguida e bom apetite.

T. Preparo (25 a 35 Min.)

Rende (6 P.)

Tortinha de Brócolis

INGREDIENTES

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

MODO DE PREPARO

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

T. Preparo (35 a 45 Min.)

Rende (6 P.)



Café e Lanches

Salgado de Frango e Brócolis

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Brócolis cozido
- 1 Xícara (chá) de Frango cozido e desfiado
- 15 ml de Azeite de Oliva
- Páprica a gosto
- Sal a gosto(moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

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

T. Preparo (30 a40 Min.)

Rende (6 P.)

Cestinhas de Peito de Peru

INGREDIENTES

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

MODO DE PREPARO

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

T. Preparo (25 a 35 Min.)

Rende (6 P.)



Café e Lanches

Coxinha com Cream Cheese

INGREDIENTES

- 1 Kg de Peite de Frango
- 1 Cebola picada
- 1 Dente de Alho
- 1 Gema de Ovo
- Linhaça Dourada (Para Empanar)
- Cream Cheese (Para dar o Ponto)
- Azeite de Oliva a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque o frango em uma panela de pressão , um pouco de azeite de oliva, a cebola picada e cozinhe bem.
2. Depois de cozido desfie o frango e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Reserve e deixe esfriar.
3. Depois de já ter esfriado, acrescente o cream cheese até obter uma massa a de modo que você consiga modelar.
4. Modele as coxinhas e passe na gema de ovo e depois na linhaça.
5. Leve ao forno pré-aquecido a 180ºC por cerca de 20 minutos.
6. Sirva em seguida e bom apetite.

T. Preparo (45 a 55 Min.)

Rende (10 P.)

Biscoito de Gergelim

INGREDIENTES

- 195g de Farinha de Amêndoas
- 144g de Semente de Gergelim crua
- 1 Colher (chá) de Chá de sal
- 4 Colheres de (sopa) de Azeite (60 ml)
- 2 Ovos

MODO DE PREPARO

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

T. Preparo (20 a 30 Min.)

Rende (5 P.)



Café e Lanches

Biscoito de Coco

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Farinha de Coco (125 gramas)
- 1 Colher (sopa) de Xilitol
- 1 Xícara (chá) de Manteiga de Coco
- 6 Gotas de Extrato de Baunilha
- 2 ovos

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture bem a farinha de coco, o adoçante xilitol, a manteiga de coco e o extrato de baunilha.
2. Adicione os ovos e misture bem até ficar uma mistura homogênea.
3. Disponha a massa em uma forma untada com papel manteiga e abra a massa com auxílio de um rolo.
4. Corte a massa em quadradinhos do tamanho desejado. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 25 minutos ou até os biscoitos dourarem.
5. Retire do forno e deixe esfriar.
6. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (30 a 40 Min.)

Rende (10 P.)

Cream Cracker de Linhaça

INGREDIENTES

- 4 Colheres (sopa) de Farinha linhaça dourada
- 2 Colheres (sopa) Farinha Amêndoas
- 91 gramas de Queijo Parmesão ralado
- 1 Colher (sopa) de Manteiga
- 1 Colher (chá) de Fermento para bolo
- 1 Colher (chá) de Ervas desidratadas
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture todos os ingredientes.
2. Abra e estique a massa em uma superfície plana com papel manteiga (Se a massa grudar, polvilhe a farinha de linhaça).
3. Corte a massa em formato de biscoito, faça furinhos com garfo.
4. Disponha os biscoitos em uma forma untada com papel manteiga e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cercade 20 minutos.
5. Sirva em seguida e bom apetite.

T. Preparo (20 a 40 Min.)

Rende (10 P.)



Café e Lanches

Bolinho de Abobrinha com Queijo

INGREDIENTES

- 2 Abobrinhas
- 100g de Queijo Minas ralado
- 1/2 Cebola picada
- 2 Dentes de Alho
- 1 Colher (chá) de Sal
- 117 gramas de Farinha de Amêndoas
- 1 Ovo

MODO DE PREPARO

1. Rale as abobrinhas e coloque a abobrinha por cima de um pano de prato limpo, faça uma trouxinha e aperte bem a abobrinha para sair todo o líquidodo.
2. Em um recipiente, disponha a abobrinha, a cebola picada, o alho, o ovo, o sal e a farinha de amêndoas e misture bem.
3. Pegue duas colheres e com as mãos vá apertando até formar um bolinho. Disponha os bolinhos em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 200Cº por aproximadamente 30 minutos, virando os bolinhos sempre.
4. Sirva em seguida e bom apetite.

T. Preparo (30 a 40 Min.)

Rende (10 P.)

Bolinho de Ricota com Peito de Peru

INGREDIENTES

- 100g de Ricota
- 7 gramas de Farinha de Amêndoas
- 2 Colheres (sopa) de Peito de Peru cortado em Quadradinhos
- 1 Ovo
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- 5 ml de Azeite de Oliva
- 1 Colher (chá) de Orégano
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador a ricota e a cenoura por aproximadamente 5 minutos.
2. Adicione as claras e bata por mais 5 minutos.
3. Coloque a mistura em uma vasilha e adicione a farinha de amêndoas, o orégano, o sal, a pimenta do reino e misture bem.
4. Faça os bolinhos no tamanho desejado e coloque-os em uma assadeira.
5. Leve ao forno pré-aquecido e deixe assar por 30 minutos.
6. Sirva em seguida e bom apetite.

T. Preparo (40 a 50 Min.)

Rende (6 P.)

Doces

Arroz Doce de Couve-flor 40
Cajuzinhos de Colher 40
Brigadeiro 41
Brigadeiro de Limão 41
Paçoquinha 42
Trufa 42
Suspiros 43
Doce de Abóbora 43
Bolo de Chocolate Fácil 44
Bolo de Café 44
Bolo de Coco de Caneca 45
Bolo de Nozes 45
Bolo de Paçoca 46
Bolinho Doce de Abobrinha 46
Nuvem de Limão 47
Brownie de Chocolate com Nozes 47
Cookies de Amendoim 48
Creme brûlee 48
Creme de Chocolate 49
Mousse de Café 49
Mousse de Limão 50
Mousse de Maracujá 50
Mousse de Coco 51
Trufa de Morango 51

Ganache de Chocolate 52
Pudim de Chia 52
Pudim de Claras 53
Quindim 53
Pudim de Coco 54
Sorvete de Abacate 54
Sorvete de Pitaya 55
Sorvete de Morango 55
Sorvete de Maracujá 56
Sorvete de Amendoim 56
Sorvete de Limão 57
Barrinha de Coco e Chocolate 57
Bombom de Amendoim 58
Bombons com Gengibre 58



Arroz Doce de Couve-flor e Canela

INGREDIENTES

- 120g de Couve-flor
- 150ml de Leite de Coco
- Canela em Pau a gosto
- Canela em Pó a gosto
- 4 colheres(sopa) de Adoçante Xilitol ou Stevia

MODO DE PREPARO

1 - Utilize um processador fazendo com que a couve fique em formato granular.
2. Em uma panela, insira a couve-flor e o leite de coco. Acrescente a canela em pau e mexa até ferver
3. Após ferver, continue a mexer, usando uma colher de pau. Acrescente o adoçante e misture.
4. Deixe no fogo até engrossar.
Retire do fogo,disponha o arroz doce em canecas ou Taças
polvilhe a canela em pó por cima.

T. Preparo (30 a 45 Min.)

Rende (14 P.)

Cajuzinhos de Colher

INGREDIENTES

-50ml de Creme de Leite
-10 gramas de Manteiga
-20 gramas de Manteiga de Amendoim integral
-20 gramas de Adoçante Sucralose ou Mel
- 6 gramas de Farinha de Castanha de caju

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha, disponha a metade do creme de leite misturado com meia colher do adoçante. Coloque na geladeira.
2. Em uma panela aquecida com a manteiga, adicione o restante do creme de leite e misture bem.
Adicione a manteiga de amendoim e o adoçante. Misture bem até que desgrude da panela.
3. Retire a vasilha da geladeira e despeje a mistura da panela sobre o creme de leite gelado.
4.farinha de castanha de caju por cima. Leve ao freezer por cerca de 1 hora para que fique bem consistente.

T. Preparo (30 a 40 Min.)

Rende (14 P.)



Doces

Brigadeiro

INGREDIENTES

- 80 ml de Creme de Leite fresco
- 40 gramas de Cacau em Pó sem açúcar
- 40 ml de Xilitol
- 60 gramas de Manteiga sem sal
- Raspas de chocolate para decorar

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, Insira a manteiga e, quando derreter, adicione o creme de leite, o xilitol e o cacau em pó.
2. Mexendo sempre, deixe ferver por cerca de 2 minutos (até desgrudar da panela) e desligue o fogo.
3. Deixe esfriar, disponha em um prato e leve a geladeira.
4. Depois de morno, molde as bolinhas.

T. Preparo (30 a 45 Min.)

Rende (14 P.)

Brigadeiro de Limão

INGREDIENTES

- 1/2 Pacote de Gelatina em Pó sem sabor e sem açúcar
- Suco de 2 Limões
- 300 ml de Creme de Leite fresco
- 40 gramas de Manteiga
- Adoçante Culinário ou mel
- Coco ralado sem Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo médio até a mistura desgrudar da panela.
2. Retire do fogo, coloque a mistura em um prato e deixe esfriar.
3. Modele bolinhas com a mistura e passe no coco ralado.

Dica da Nutricionista

Adoçante culinario (Ver composição do adoçante) ou Substitua por mel

T. Preparo (30 a 40 Min.)

Rende (14 P.)



Doces

Paçoquinha

INGREDIENTES

- 260g de Amendoim torrado sem casca e sem sal
- 110g de Farinha de Amêndoas
- 60 gramas de Manteiga sem sal amolecida
- 80 ml de Adoçante Xilitol ou stevia
- 1 pitada de Sal

MODO DE PREPARO

1. Coloque o amendoim torrado, a farinha de amêndoas, a manteiga, o adoçante, e o sal no liquidificador e bata bem até conseguir uma farofa.
2. Coloque a mistura em uma forma,apertando bem a massa contra a forma.
3. Leve a geladeira por cerca de 1 hora.

T. Preparo (30 a 40 Min.)

Rende (10 P.)

Trufa

INGREDIENTES

- 240 gramas de Farinha de Amêndoas
- 20 ml de Adoçante Xilitol
- 20 gramas de biomassa de banana verde
- 20 ml de Água
- 40 gramas de Cacau em pó

MODO DE PREPARO

1. misture a pasta de amendoim na farinha de amêndoas.
2. Adicione a água e caso seja necessário, até obter uma consistência de pasta.
3. Leve a geladeira cerca de 30 minutos.
4. Com uma colher, pegue uma porção da pasta modele bolinhas e passe no cacau em pó.

T. Preparo (35 a 45 Min.)

Rende (8 P.)



DOCES

Suspiros

INGREDIENTES

- 200 gramas de Adoçante Culinário Peneirado
- 4 Claras de Ovos
- Raspas de Limão à gosto
- Papel Manteiga

MODO DE PREPARO

1. Bata as claras até conseguir o ponto de neve.
2. Após atingir o ponto desejado, coloque o adoçante,e continue batendo até a massa ficar firme.
3. Acrescente as raspas de limão e bata mais um pouco.
4. Forre uma forma com papel manteiga e molde sobre ela com ajuda de uma colher os suspiros.
5. Leve ao forno e olhe com frequência para não queimar.

Deixe assar por cerca de uma hora ou até que os suspiros estajam dourados.

Dica da Nutricionista

Consulte a composição do adoçante culinário

T. Preparo (35 a 45 Min.)

Rende (14 P.)

Doce de Abóbora

INGREDIENTES

- 500g de Abóbora de Pescoço
- 120 gramas de Adoçante Xilitol ou stevia
- 3 Cravos da Índia
- 1 Pedaço pequeno de Canela em Casca

MODO DE PREPARO

1. Retire a casca da abóbora e corte em pequenos pedaços . Em seguida, em uma panela, coloque 120 ml de água, cravo, canela e os pedaços da abóbora.
2. Deixe cozinhar e, quando atingir a consistência de um creme, misture mais um pouco .
3. Adicione o adoçante e tenha cuidado para que o doce de abóbora não grudar na panela. Desligue o fogo e coloque o doce em um recipiente.
4. Leve à geladeira e sirva gelado.

T. Preparo (25 a 35 Min.)

Rende (6 P.)



DOCES

Bolo de Chocolate

INGREDIENTES

- 5 Ovos
- 180g de Manteiga sem sal
- 120 gramas de Xilitol ou stevia
- 240 gramas de Cacau em pó sem açúcar
- 20 gramas de Fermento em pó
- 6 ml de Essência de Baunilha

MODO DE PREPARO

1. Bata os ovos junte a manteiga e o adoçante na batedeira até obter um creme homogêneo.
2. Acrescente o cacau em pó e continue batendo .
3. Adicione o fermento e misture com uma colher até incorporar.
4. Despeje a massa em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 25 e 35 minutos ou até assar .
5. Espere esfriar e desenforme.

T. Preparo (45 a 50 Min.)

Rende (10 P.)

Bolo de Café

INGREDIENTES

- 240 gramas de Adoçante Culinário
- 180 gramas de Farinha de Amêndoas
- 200 ml de Café liquido Pronto
- 50 ml de Óleo de Coco
- 4 Ovos
- 20 gramas de Fermento Químico

MODO DE PREPARO

bata os ovos com o adoçante até obter uma mistura branca e dobrar de tamanho.

2 Adicione a farinha de amêndoas, o café e o óleo de coco e bata bem. acrescente por último o fermento e homogenize .

3. Coloque a mistura em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 25 minutos ou até estar assado. Retire do forno e deixe esfriar.

4. Coloque por cima a cobertura desejada.

Dica da Nutricionista

Consulte a Composição do Adoçante Culinario

T. Preparo (50 a 55 Min.)

Rende (10 P.)



DOCES

Bolo de Coco de Caneca

INGREDIENTES

- 1 Ovo
- 40 ml de Creme Leite sem soro
- 6 ml de Óleo de Côco
- 18 gramas de Côco ralado sem açúcar
- 6 gramas Fermento
- 12 ml de Sucralose

MODO DE PREPARO

1. Junte em uma caneca o óleo de côco, o leite de côco , o ovo, o creme de leite e o adoçante sucralose.
2. Misture bem, até obter uma massa homogênea. Em seguida acrescente o fermento e o côco ralado. Misture bem.
3. Leve ao microondas, por mais ou menos, 3 minutos ou até criar consistência.

T. Preparo (5 a 8 Min.)

Rende (1 P.)

Bolo de Nozes

INGREDIENTES

- 4 Ovos
- 180 gramas de Farinha de Nozes
- 120 de Farinha de Côco
- 120 ml de Xilitol
- 6 ml de Essência de baunilha
- 15 gramas de Fermento químico

MODO DE PREPARO

1. Insira os ovos e a baunilha em um liquidificador e bata até obter uma massa aerada.
2. acrescente as farinhas de nozes , de côco e o xilitol e bata até obter uma mistura homogênea. incorpore o fermente e homogenize .
3. Coloque a massa em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos. Retire do forno, deixe esfriar e coloque a cobertura desejada.

T. Preparo (50 a 55 Min.)

Rende (10 P.)



DOCES

Bolo de Paçoca

INGREDIENTES

- 3 Ovos
- 40 gramas de Adoçante Xilitol
- 30 ml de Óleo de Coco
- 1 Pitada de Sal
- 15 gramas de Canela em pó
- 360 gramas de Farinha de Amendoim
- 120 gramas de Coco ralado
- 20 gramas de Fermento químico

MODO DE PREPARO

1. Com ajuda de uma batedeira misture os , ovos,adoçante culinário e o óleo de côco e os bata.
2. Adicione a farinha de amendoim, o coco ralado, a canela em pó, o sal e bata até conseguir uma mistura homogênia. Insira o fermento e misture com uma colher.
3. Coloque a mistura em uma forma untada e leve ao forno com fogo baixo por cerca de 30 minutos. Retire do forno e deixe esfriar para desenformar

T. Preparo (50 a 55 Min.)

Rende (10 P.)

Bolinho Doce de Abobrinha

INGREDIENTES

- 1 Abobrinha ralada
- 60 gramas de Farinha de Côco
- 60 gramas de Cacau em pó
- 120 ml de Adoçante Xilitol
- 6 gramas de Bicarbonato de sódio
- 20 ml de Óleo de Coco
- 2 Ovos
- 6 ml de Extrato de Baunilha

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha misture bem todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.
2. Coloque em 4 forminhas de cupcake untadas.
3. Leve ao forno pré-aquecido a 180ºC por aproximadamente 25 minutos.
4. Retire do forno, deixe esfriar e desenforme.

T. Preparo (35 a 45 Min.)

Rende (4 P.)



DOCES

Nuvem de Limão

INGREDIENTES

- 1 Pacote de Gelatina Sem Sabor
- 2 Claras
- 240 ml de Água Fervente
- 180 ml de Água Fria
- 30 ml de Suco de Limão
- Raspas de Limão à gosto

MODO DE PREPARO

1. Em um vasilha, dissolva a gelatina na água fervente. Adicione as raspas de limão, o suco e a água fria e misture.
2. Leve para a geladeira por cerca de 30 minutos ou até engrossar.
3. Acrescente as claras à gelatina e bata na batedeira até que a mistura fique leve e aerada .
4. coloque em taças ou canecas e leve para a geladeira novamente até firmar .

T. Preparo (30 a 35 Min.)

Rende (4 P.)

Brownie de Chocolate com Nozes

INGREDIENTES

- 200g de Manteiga
- 30 ml de Adoçante Sucralose
- 180 gramas de Farinha de Amêndoas
- 200 gramas de Cacau em Pó
- 240 gramas de Nozes Picadas
- 6 ml de Essência de Baunilha
- 4 ovos

MODO DE PREPARO

1. Coloque o adoçante peneirado na batedeira, junte a manteiga e os ovos. Bata por cerca de 5 minutos.
2. Adicione a farinha de amêndoas e o cacau em pó peneirados. Bata novamente até misturar.
3. Adicione as nozes e a essência de baunilha. Misture bem.
4. Coloque a massa em uma assadeira untada com manteiga .
5. Leve ao forno pré-aquecido a 250°C por cerca de 25 minutos.
6. Modele os brownies os fazendo em pequenos formatos circular e os decore como quiser.

T. Preparo (35 a 45 Min.)

Rende (10 P.)



DOCES

Cookies de Amendoim

INGREDIENTES

- 120 gramas Farinha de Amendoim
- 1 Clara de Ovo
- 40 gramas Adoçante Culinário

MODO DE PREPARO

1. Em um Vasilha misture todos os ingredientes até atingir uma mistura homogênea.
2. Divida a massa em 14 partes e faça pequenas bolinhas.
3. Amasse delicadamente, dando formato aos cookies.
4. Leve para o forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 15 minutos.
5. Desenforme e deixe esfriar.

Dica da Nutricionista

Consulte a composição do Adoçante Culinário

T. Preparo (25 a 35 Min.)

Rende (15 P.)

Crème brûlée

INGREDIENTES

- 4 Ovos
- 350ml de Creme de Leite
- 15 gramas de Adoçante Xilitol
- 9 ml de Essência de Baunilha

MODO DE PREPARO

1. Em um Vasilha misture todos os ingredientes muito bem.
2. Despeje o creme em pequenos formas ou recipiente que desejar.
3. Arrume-os em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido para assar em banho-maria.
4. Deixe assar por 45 minutos ou até chegar ao ponto desejado.

T. Preparo (45 a 55 Min.)

Rende (4 P.)



DOCES

Mousse de Café

INGREDIENTES

- 1 Envelope de Gelatina Incolor e sem Sabor
- 200g de Creme de Leite
- 240 ml de Leite de Coco
- 1 Colher (sopa) de Café Solúvel
- 1 Xícara (chá) de Sucralose
- 2 Gemas
- 2 Claras
- Óleo de Coco para untar

MODO DE PREPARO

1. Em banho maria, junte o suco, a manteiga, os ovos e o xilitol.
2. Mexa bem até obter uma mistura espessa. Reserve até esfriar.
3. Em um recipiente, bata o creme de leite fresco até ponto de chatilly e junte a mistura de suco de limão e as raspas de limão.
4. Disponha em um recipiente e leve ao congelador por aproximadamente 6 horas.
5. Sirva em seguida e Bom apetite

T. Preparo (20 a 30 Min.)

Rende (6 P.)

Mousse de Limão

INGREDIENTES

- Suco de 6 Limões
- 30 gramas de Manteiga
- 2 Ovos
- 125 gramas de Xilitol
- 480 ml de Creme de Leite fresco
- Raspas de 2 Limões

MODO DE PREPARO

1. Em banho maria, junte o suco, a manteiga, os ovos e o xilitol.
2. Mexa bem até obter uma mistura espessa. Reserve até esfriar.
3. Em um Vasilha, bata o creme de leite fresco até ponto de chatilly e junte a mistura de suco de limão e as raspas de limão.
4. Coloque em uma vasilha e leve ao congelador por aproximadamente 6 horas.

T. Preparo (20 a 30 Min.)

Rende (6 P.)



DOCES

Mousse de Coco

INGREDIENTES

- 200ml de Leite de Coco
- 1 Envelope de Gelatina sem sabor
- 200g de Creme de Leite
- 120 ML de Água
-30 gramas de Adoçante Xilitol

MODO DE PREPARO

1. Dissolva a gelatina sem sabor em 100 ml de água fria.
Espere hidratar por 5 minutos. Em seguida coloque em uma panela para aquecer e reserve.
2. Junte no liquidificador o leite de coco, o creme de leite, o adoçante e a gelatina hidratada.
3. Bata bem até obter uma mistura homogênea. Coloque o creme em uma tigela de leve a geladeira por aproximadamente 4 horas

T. Preparo (20 a 30 Min.)

Rende (6 P.)

Trufa de Morango

INGREDIENTES

380g de Chocolate 70% Cacau
360 gramas de Morangos
30 ml de Adoçante Xilitol

MODO DE PREPARO

1. Coloque os morangos em uma panela e leve ao fogo baixo por cerca de 30 minutos ou até obter ponto de geleia.
Após obter o ponto desejado retire do fogo e misture o adoçante (recheio).
Em um recipiente de vidro derreta o chocolate em banho-maria .
2. Preencha moldes para trufas com o chocolate e logo em seguida vire-os para escorrer o excesso e formar a casquinha da trufa.
3. Coloque o recheio e despeje o restante do chocolate por cima para formar a base da trufa.
4. Leve para a geladeira por cerca de 2 horas.

T. Preparo (30 a 40 Min.)

Rende (14 P.)



DOCES

Ganache de Chocolate

INGREDIENTES

- 20g de Manteiga
- 100ml de Creme de Leite
- 40 gramas de Cacau em pó ou 50g de Raspas de Chocolate 70%
- 20ml de Adoçante sucralose
- Baunilha (à gosto)

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela derreta a manteiga, depois acrescente o creme de leite.
2. Misture até obter uma mistura homogênea. Adicione o cacau, a baunilha e o adoçante.
3. Misture bem até ficar consistente.

T. Preparo (20 a 25 Min.)

Rende (6 P.)

Pudim de Chia

INGREDIENTES

- 150 ml de Leite de Coco
- 60 gramas de Sementes de Chia
- 1/2 colher de chá de Extrato de Baunilha

1 colher de sopa de sucralose

MODO DE PREPARO

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

T. Preparo (20 a 30 Min.)

Rende (2 P.)



DOCES

Pudim de Claras

INGREDIENTES

- 12 Claras de Ovos
- 120 gramas de Xilitol
- 1 Pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Bata as claras com a ajuda de uma batedeira até que fiquem em ponto de em neve . Acrescente uma colher de adoçante aos poucos por vez e bata a mistura até que todo o adoçante seja absorvido, e assim, sucessivamente, até adicionar todo o adoçante. Acrescente a pitada de sal e bata novamente.
2. Disponha a mistura e espalhe em uma forma untada com manteiga.
Coloque a forma sobre outra forma com água quente, e asse em banhomaria por apenas 12 minutos.
3. Após os 12 minutos, abra a porta do forno apenas alguns poucos centímetros, e deixe o pudim assim até que esfrie. Retire do forno e desenforme.

T. Preparo (30 a 40 Min.)

Rende (10 P.)

Pudim de Chia

INGREDIENTES

- 720 gramas de Adoçante Culinário
- 200 gramas de Coco Ralado sem Açúcar
- 40 gramas de Manteiga
- 4 Ovos
- 12 Gemas

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificar os 4 ovos, as 12 gemas, o adoçante culinário e a manteiga.
2. Adicione o coco ralado e misture bem.
3. Distribua a mistura em forminhas de empadas untadas com um pouco de manteiga e deixe descansar por cerca de 20 minutos.
4. Leve ao forno médio, em banho-maria por cerca de 40 minutos.

T. Preparo (20 a 30 Min.)

Rende (2 P.)



DOCES

Quindim

INGREDIENTES

- 360 gramas de Adoçante Culinário
- 200 gramas de Coco Ralado sem Açúcar
- 40 gramas de Manteiga
- 4 Ovos
- 12 Gemas

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificar os 4 ovos, as 12 gemas, o adoçante culinário e a manteiga.
2. Acrescente o coco ralado e misture bem.
3. Distribua a mistura em forminhas de empadas untadas com um pouco de manteiga e deixe descansar por cerca de 20 minutos.
4. Leve ao forno médio, em banho-maria por cerca de 40 minutos.
5. Retire do forno e deixe esfriar.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

T. Preparo (55 a 65 Min.)

Rende (8 P.)

Sorvete de Morango

INGREDIENTES

- 240 gramas de Morango picado
- 480 ml de Creme de Leite fresco

MODO DE PREPARO

1. Congele os morangos. Após os morangos estarem congelados, bata no liquidificaor até obter uma mistura homogênea.
2. Em um recipiente, bata o creme de leite gelado até o ponto de chantilly.
3. Junte a mistura de morangos ao chantilly e misture bem.
4. Disponha em um Vasilha e leve ao congelador por aproximadamente 6 horas.

T. Preparo (25 a 35 Min.)

Rende (10 P.)



DOCES

Pudim de Coco

INGREDIENTES

- 7 Ovos inteiros
- 200ml de Creme de Leite
- 200ml de Leite de Coco
- 60g de Coco ralado
- 60 gramas de Xilitol

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes com auxílio de um fue ou liquidificador.
2. Caramelize 1 a 2 colheres de xilitol com água em uma forma de pudim.
3. Despeje a mistura na forma de pudim.
4. Leve ao forno em banho-maria por cerca de 40 minutos até ficar bem consistente. Retire do forno e leve à geladeira por cerca de 4 horas.
5. Desenforme o pudim e sirva em seguida.

T. Preparo (45 a 55 Min.)

Rende (10 P.)

Sorvete de Abacate

INGREDIENTES

- 1 Abacate Médio
- 100 ml de Leite de Coco
- 24 ml de Creme de Leite
- Suco de 1/2 Limão
- Raspas da Casca do 1/2 Limão
- 50 gramas de Xilitol

MODO DE PREPARO

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

T. Preparo (20 a 30 Min.)

Rende (10 P.)



DOCES

Sorvete de Pitaya

INGREDIENTES

- 360 gramas de Polpa de Pitaya (conhecida como Fruta do Dragão)
- 200 ml de Creme de Leite
- 20 gramas de Adoçante Culinário
- 4 Claras de Ovo
- 10 ml de Suco de Limão

MODO DE PREPARO

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

T. Preparo 20 a 35 Min

Rende (10 P.)

Sorvete de Abacate

INGREDIENTES

1 Abacate Médio
100 ml de leite de coco
2 colheres de sopa suco de 1/2 limão
Raspas de casca de limão a gosto
- 50 gramas de Adoçante Xilitol

MODO DE PREPARO

1.Corte o abacate ao meio e retire a poupa
2.Coloque no Liquidificador e adicione o leite de coco,o creme de leite,o suco de 1/2 limão e o adoçante xilitol
3 Bata até ficar uma mistura homogênea.
4. Coloque em um recipiente e leve para o refrigerador por cerca 2 horas
Bom Apetite.

T. Preparo (20 a 30 Min.)

Rende (10 P.)



DOCES

Sorvete de Maracujá

INGREDIENTES

- Polpa de 3 Maracujás sem sementes
- 1 Maracujá com semente
- 320 gramas de Creme de Leite gelado

MODO DE PREPARO

1. Com o auxilio de uma batedeira, junte o creme de leite freco com o adoçante e bata até obter ponto de chantilly. O creme de leite deve estar bem gelado para conseguir o ponto de chantilly.
2. Em uma vasilha misture a polpa de maracujá sem sementes, o maracujá com semente e o chantilly.
3. Leve ao congelador por cerca de 12 horas

T. Preparo (20 a 30 Min.)

Rende (6 P.)

Sorvete de Amendoim

INGREDIENTES

- 100ml de Leite de Coco
- 200 ml de Creme de Leite sem soro
- 60 gramas de Pasta de Amendoim
- 2 Colher de mel

MODO DE PREPARO

1. Em um vasilha misture todos os ingrediente até obter uma mistura homogênea.
2. Disponha a mistura em um recipiente e leve ao congelador, mexendo a cada 40 minutos até ficar consistente.

T. Preparo (25 a 35 Min.)

Rende (8 P.)



DOCES

Sorvete de Limão

INGREDIENTES

-Suco de 6 Limões
- 24 gramas de Manteiga
- 2 Ovos
- 120 gramas de Xilitol
- 360 ml de Creme de Leite
- Raspas de 2 Limões

MODO DE PREPARO

1. Junte em banho maria, o suco de limão, a manteiga, os ovos e o adoçante culinário. Mexa bem até obter uma mistura espessa e homogênea.
2. Reserve até esfriar bem.
3. Em um recipiente, bate o creme de leite até o ponto de chantilly.
4. Junte a misture reservada e acrescente as raspas de limão.
5. Disponha a mistura em um recipiente e leve ao congelador por 8 horas.
6. sirva e boa refeição

T. Preparo (25 a 35 Min.)

Rende (10 P.)

Barrinha de Coco e Chocolate

INGREDIENTES

- 240 ml de Óleo de Coco
- 240 gramas de Coco ralado sem açúcar
-40 gramas de Xilitol
- 340gramas de Chocolate 70% Cacau

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, aqueça o óleo de coco apenas até ele estar líquido. Adicione o coco ralado e o adoçante culinário. Misture até conseguir que a mistura fique totalmente homogênea.
2. Disponha a mistura em uma assadeira rasa untada com papel de manteiga.
3.Coloque a mistura na assadeira e leve a geladeira por cerca de 2 horas ou até ficar sólido.
4. Derreta o chocolate em banho maria e espalha sobre mistura de coco. Leve a geladeira para novamente endurecer.
5. Corte da forma que desejar.

T. Preparo (20 a 35 Min.)

Rende (10 P.)



DOCES

Bombom de Amendoim

INGREDIENTES

- 400g de Chocolate 70% de Cacau
- 120 gramas de Amendoim
- 80 ml de Creme de Leite fresco

MODO DE PREPARO

1. Derreta o chocolate em banhomaria, e acrescente o creme de leite
fresco. Misture até obter um creme homogêneo.
2. Disponha um pouco de amendoim no fundo de forminhas de silicone e cubra com o creme de chocolate.
3. Repita o processo com todo o chocolate e amendoim.
4. Leve a geladeira por cerca de 2 horas ou até endurecer. Desenforme e sirva em seguida.

T. Preparo (25 a 35 Min.)

Rende (10 P.)

Bombons com Gengibre

INGREDIENTES

- 500g de Chocolate 70% Cacau Derretido
- 20 gramas de Gengibre Picado
- 120 gramas de Adoçante Culinário

MODO DE PREPARO

1. Coloque o adoçante em uma panela e pingue água até que vire uma pasta.
2. Leve ao fogo brando por cerca de 5 minutos.
3. Adicione o gengibre nesta calda e deixe cozinhar mexendo sempre até cristalizar. Depois que secar completamente retire do fogo.
4. Misture o chocolate derretido e o gengibre e distribua em formas próprias para bombons. Leve a geladeira para descansar por 2 horas.
5. Retire da geladeira e desenforme.

T. Preparo (25 a 35 Min.)

Rende (10 P.)

Carnes Vermelhas
Almoço e Jantar

Bife Acebolado ao Café 61
Bifes de Picanha ao Alho 61
Bisteca de Boi com Maionese de Alho 62
Lagarto ao Vinho Tinto 62
Carne de Panela com Limão 63
Alcatra ao Molho de Maracujá 63
Alcatra ao Molho de Tomate Acebolado 64
Alcatra assada com Maionese 64
Contra Filé com Ervas Finas 65
Carne Seca Desfiada 65
Carne Seca com Ovo e Legumes 66
Fraldinha e Bacon na Pressão 66
Fraldinha Recheada com Bacon 67
Fraldinha de Forno ao Alho 67
Filé Mignon ao Limão 68
Lagarto ao Molho de Azeitona 68
Medalhão ao Molho de Requeijão 69
Rosbife Caseiro 69
Strogonoff de Carne 70
Kafta 70
Hambúrguer com Picles e Cottage 71
Hambúrgueres ao Molho de Tomate 71

Rocambole de Carne Moída 72
Rocambole de Carne Recheado com Ricota 72
Muffin de carne com catupiry..... 73
Pizza de Carne Moída 73
Carne Moída com Ovo 74
Costela ao 2 Queijos 74
Bolinhos de Carne Moída Recheado com Ovos 75
Espetinho Misto de Carne 75
Hambúrguer Recheado 76
Almôndegas Recheadas com Muçarela 76
Costelinha de Porco com Limão e Mostarda 77
Lombo de Porco com Parmesão 77



Bife Acebolado ao Café

INGREDIENTES

- 4 Bifes de Contrafilé
- 1 Cebola grande cortada em rodelas finas.
- 12 Gramas de Manteiga
- 60 ML de Azeite de Oliva
- 240 ML de Café coado bem forte
- Sal (Moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere os bifes com sal e pimenta do reino a gosto.
2. Em uma frigideira Aquecendo, derre-ta a manteiga e acrescente o azeite de oliva e a cebola. Deixe refogar até que as cebolas estejam bem douradas.
3. Disponha o café, Reduza o fogo para que as cebolas caramelizem. Tempere com um pouco de sal e pimenta do reino e reserve.
4. Aqueça outra frigideira com azeite de oliva e grelhe os filés dos dois lados.
5. Disponha os filés em um refratário e coloque o molho de café por cima.
6. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (30 a 40 Min.) **Rende** (4 P.)

Bifes de Picanha ao Alho

INGREDIENTES

- 3 Bifes de Picanha (+/- 300g cada)
- 5 Dentes de Alho
- 12 Gramas de Manteiga
- 1 Maço de Salsinha batida
- 15 ML de Azeite de Oliva
- Suco de Meio Limão
- Sal (Moderado)
-Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere os bifes com o sal e a pimenta do reino a gosto.
2. Em uma frigideira aquecida com a manteiga, frite os bifes até que fiquem no ponto de seu gosto.
3. Tire da frigideira e reserve.
4. Na mesma frigideira, acrescente o azeite e doure o alho, acrescente a salsinha e o suco de limão e mexa bem.
5. Acomode os bifes em um prato e despeje por cima o molho.
6. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (25 a 35 Min.) **Rende** (3 P.)



Carnes Vermelhas

Bisteca de Boi com Maionese de Alho

INGREDIENTES

- 4 Bistecas de Boi (chuletas)
- 30 ML de Azeite
- 30 Gramas de Maionese Caseira
- 2 Dentes de Alho amassados
- Sal (Moderado)
- Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Disponha as bistecas em uma forma, tempere com sal e pimenta a gosto e regue com o azeite.
2. Cubra com papel alumínio e leve ao forno préaquecido a 180ºC por Cerca de 20 minutos para ficarem cozidas.
3. Em uma vasilha misture a maionese Caseira e o alho.
4. Depois do tempo, Tire o papel alumínio e passe uma camada de maionese de alho sobre as bistecas e deixe assando por mais 15 minutos para que possa dourar.
5. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (35 a 45 Min.)

Rende (x P.)

Lagarto ao Vinho Tinto

INGREDIENTES

- 1 peça de lagarto (com cerca de 600 g)
- 5 dentes de alho
- 1 copo de vinho tinto
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 pitada de páprica, cominho e noz-moscada
- 1 limão
- 1 cebola grande
- óleo de canola
- ½ copo de água

MODO DE PREPARO

1. Com a ponta da faca, faça pequenos buracos na peça de lagarto e coloque dentro deles os 5 dentes de alho.
2. Tempere a carne com sal e pimenta a gosto e os demais temperos.
3. Em uma vasilha, coloque a carne, o suco do limão espremido e o vinho tinto.
Deixe na geladeira, em vasilha tampada, por cerca de 2 horas.
4. Aqueça a panela de pressão e despeje um fio de Azeite de oliva. Quando o azeite estiver quente, Acrescente só a carne (não o caldo do tempero) e deixe dourar de um lado. Vire e doure do outro lado (cerca de 4 minutos para cada lado)
5. Acrescente a cebola, cortada em quatro partes, o tempero da carne que ficou na vasilha e mais ½ copo de água. Misture tudo e tampe a panela Assim que a panela pegar pressão, diminua o fogo, deixe cozinhar por 25 minutos e desligue
6. Retire a pressão da panela, abra a tampa e ligue o fogo novamente para engrossar o caldo da carne.

T. Preparo (100 a 120 Min.)

Rende (2 P.)



Carnes Vermelhas

Carne de Panela com Limão

INGREDIENTES

- 1,5 kg de Contrafilé com uma capa fina de gordura
- 1/2 Colher (sopa) de Sal
- 1 Colher (sopa) de Temperos
- 30 ML de Azeite
- 1 Limão

(salsa, louro, pimenta calabresa moída, cebola e alho)

MODO DE PREPARO

1. Tempere o contrafilé com o sal e os temperos secos, esfregando bem.
2. Disponha a carne em um recipiente com tampa e leve à geladeira por cerca de 8 horas.
3. Retire o contrafilé e reserve o líquido do tempero.
4. Em uma panela aquecida com o azeite doure bem a carne.
5. Junte o líquido reservado aos poucos.
6. Cozinhe em fogo médio por cerca de 50 minutos, ou até chegar ao ponto desejado de sua preferência.
7. Acrescente o suco de limão espremido e cozinhe por mais 5 minutos.
8. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (50 a 60 Min.)

Rende (8 P.)

Alcatra ao Molho de Maracujá

INGREDIENTES

- 500g de Alcatra
- 200g de Creme de Leite sem soro
- 240 ML de Suco de Maracujá
- 15 ML de Azeite de Oliva
- Salsa a gosto
- Sal (Moderado)
-Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere a alcatra com o sal, pimenta do reino e a salsa a gosto.
2. Em uma panela aquecida com azeite de oliva, Insira a carne para que possa dourar.
3. Depois que a carne estiver levemente frita, reserve-a em uma outra panela.
4. Na mesma panela junte o creme de leite e o suco de maracujá. Mexa por alguns minutos.
5. Ponha a carne que estava separada junto com o molho de maracujá e deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos.
6. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (35 a 45 Min.)

Rende (4 P.)



Carnes Vermelhas

Alcatra ao Molho de Tomate Acebolado

INGREDIENTES

- 500g Alcatra em bifes
- 6 Tomates picados, sem sementes
- 15 ML de Óleo de Coco
- 12 Gramas de Molho Inglês
- 150g de Creme de Leite
- 1 Cebola picada
- Sal (moderado)
-Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela aquecida com o óleo de coco, doure bem os bifes de alcatra e tempere com sal a gosto.
2. Retire os bifes da panela e reserve em um recipiente.
3. Na mesma panela, refogue a cebola e o tomate. Em fogo baixo, cozinhe até o tomate desmanchar.
4. Acrescente o molho inglês, tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto e mexa bem. Retire do fogo e adicione o creme de leite misturando bem.
5. Espalhe o molho em cima dos bifes e sirva .
6. Sirva e bom apetite

T. Preparo (30 a 45 Min.)

Rende (4 P.)

Alcatra assada com Maionese

INGREDIENTES

- 1 Peça de Alcatra (+/- 1,5 Kg)
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Maionese Caseira
- Salsa picada a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha, misture a maionese, o sal, a pimenta do reino e a salsa.
2. Envolva toda a alcatra na a maionese.
3. Disponha em uma assadeira untada com azeite de oliva e cubra com papel alumínio.
4. Leve ao forno préaquecido a 220°C por cerca de 60 minutos.
5. Retire o papel alumínio e deixe a maionese dourar. Coe o caldo que se formou na assadeira e sirva com a carne.
6. Bom apetite.

T. Preparo (50 a 80 Min.)

Rende (6 P.)



Carnes Vermelhas

Contra Filé com Ervas Finas

INGREDIENTES

- 2 Bifes (200g cada) de Contra Filé
- 240 ML de Vinagre de Maçã
- Manjericão a Gosto
- Alecrim a Gosto
- Orégano a Gosto
- Tomilho a Gosto
- Manjerona a Gosto
- Azeite de Oliva a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha, Insira o manjericão, o alecrim, o orégano, o tomilho, a manjerona, o sal, a pimenta do reino, o vinagre de maçã de modo que cubra as ervas.
2. Misture bem e deixe descansar por alguns minutos.
3. Coloque a mistura em uma frigideira e aqueça até reduzir.
3. Em uma frigideira, grelhe os filés até que os mesmos estejam dourados.
4. Coloque os filés em um prato e acrescente o molho por cima.
5. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (25 a 35 Min.)

Rende (2 P.)

Carne Seca Desfiada

INGREDIENTES

- 1 kg de Carne de Sol
- 20 ML de Azeite de Oliva
- 2 Cebola cortadas em rodelas finas
- Salsa picada Agosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque a carne-seca de molho em uma Vasilha com água fria e deixe na geladeira por cerca de 24 horas.
2. Troque a água durante período, no mínimo seis vezes.
3. Escorra e corte-a a carne em pedaços pequenos.
4. Aqueça o azeite de oliva e refogue bem a cebola. Retire metade da cebola e reserve em uma vasilha.
5. Na mesma panela, com o restante da cebola, junte a carne-seca e cubra com água fria. Cozinhe até que a carne esteja bem macia.
6. Retire a carne do fogo e desfie bem. Disponha a carne novamente à panela, adicione a cebola reservada e mexa devagar para aquecer.
7. Polvilhe com a salsinha picada e sirva em seguida. Bom apetite .

T. Preparo (35 a 45 Min.)

Rende (4 P.)



Carnes Vermelhas

Carne Seca com Ovo e Legumes

INGREDIENTES

- 300 g de Carne Seca
- 3 Abobrinhas
- 1 Dente de Alho
- 1 Cebola roxa
- 1 Pimentão
- 1 Cenoura pequena
- Ervas Frescas a gosto
- 4 Ovos
- Sal e Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte os legumes em palitos, as cebolas em meia luas finas e pique o alho.
2. Em uma frigideira aquecida com a manteiga, doure a carne. Acrescente os legumes, a cebola, o alho e tempere com sal e pimenta. Em seguida misture bem as ervas frescas.
3. Em outra frigideira, frite o ovo somente de um lado. Acrescente por cima dos legumes.
4. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (30 a 45 Min.)

Rende (2 P.)

Fraldinha e Bacon na Pressão

INGREDIENTES

- 1 Peça de Fraldinha cortada em cubos grandes
- 100g de Bacon picado em tamanho pequeno
- 1/2 Cebola fatiada
- 2 dentes de Alho
- 240 ML de Vinho tinto seco
- Sal (moderado)
- Pimenta preta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela de pressão, disponha 1 colher de sopa de bacon picado, cebola e os dentes de alho picados. Refogue tudo ate dourar.
2. Acrescente a carne em cubos e deixe refogar por mais alguns minutinhos.
3. Disponha os demais temperos, cubra com água quente e tampe.
4. Cozinhe na pressão por 30 minutos. Retire a pressão e retire a carne da panela e deixe o molho apurar, até engrossar.
5. Frite o bacon separadamente em pedaços e quando estiver dourado, junte ao molho. Desligue a panela e Disponha novamente a carne.
6. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (35 a 45 Min.)

Rende (6 P.)



Carnes Vermelhas

Fraldinha Recheada com Bacon

INGREDIENTES

- 1 Peça Inteira de Fraldinha
- Bacon em cubos pequenos
- 4 Colheres (sopa) de Mostarda light
- Azeite de Oliva a gosto
- Alho em Flocos a gosto
- Alho picadinho
- Alecrim e Tomilho a gosto
- Sal (moderado)
- pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Frite o bacon e reserve.
2. Misture o alho picadinho e a mostarda e regue com azeite.
3. Mexa bem, até formar o recheio da sua carne. Abra a carne num refratário e passe sal dos dois lados. Insira o recheio no meio, enrole a carne e amarre um barbante em volta.
4. Envolva a carne em papel alumínio e regue com mais azeite, salpique alho em flocos e ponha ramos de alecrim e tomilho. Feche e leve ao forno. Regue a carne de tempos em tempos, com o caldo que ela soltar, para ela não ficar seca.
5. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (45 a 55 Min.)

Rende (8 P.)

Fraldinha de Forno ao Alho

INGREDIENTES

- 1 Peça de Fraldinha (+/- 1Kg)
- 4 Dentes de Alho
- 50 ML de Azeite de Oliva
- Sal (moderado)
-Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Limpe bem a fraldinha retirando o excesso de gordura. Disponha a fraldinha em uma assadeira e regue com o azeite de oliva.
2. Esprema em cima os dois dentes de alho e tempere com a pimenta do reino a gosto. Espalhe os temperos pela carne dos (Dois) lados.
3. Cubra com o papel filme e deixe descansar na geladeira por cerca de 2/h
4. Retire a carne da geladeira e tempere com o sal a gosto.
5. Leve a carne ao forno préaquecido a 240ºC por cerca de damente 40 minutos.
6. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (40 a 55 Min.)

Rende (8 P.)



Carnes Vermelhas

Filé Mignon ao Limão

INGREDIENTES

- 2 Filés Mignon
- 4 Colheres (sopa) de Creme de Leite
- 48 Gramas de Manteiga
- 1 limão Limão a gosto
- Sal grosso e Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere os filés com o sal e a pimenta do reino a gosto.
2. Em uma frigideira aquecida 2 colheres de manteiga, grelhe os filés dos dois lados até que fiquem bem dourados.
3. Em uma outra frigideira, aqueça a metade da manteiga em fogo alto.
4. Baixe o fogo e acrescente o restante da manteiga e continue fritando os filés até o ponto desejado.
5. Disponha o creme de leite e misture bem. Acrescente os filés em um refratário e esprema o limão por cima.
6. sirva e bom apetite.

T. Preparo (25 a 35 Min.) **Rende** (2 P.)

Lagarto ao Molho de Zeitona

INGREDIENTES

- 1 Kg de Lagarto
- 3 Colheres (sopa) de Pepino em conserva picado
- 1/2 Xícara (chá) de Azeitona Verde picada
- 1/2 Xícara (chá) de Azeitona Preta picada
- 15 Gramas de Mostarda light
- 230 Gramas de Maionese caseira
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela de pressão, cozinhe o lagarto com 500 ML de água e o sal em fogo médio +/- 40 minutos.
Deixe esfriar e enrrole em papel alumínio. Guarde na geladeira por 12/hs
2. Após as 12 horas, retire da geladeira e corte em fatias bem finas.
3. Em uma vasilha, misture as azeitonas, a mostarda, a maionese caseira, o pepino picado e tempere todos com o sal e a pimenta do reino a gosto.
5. Disponha as fatias do lagarto em um refratário e regue o molho de azeitona por cima. Leve ao forno préaquecido a 200ºC por aproximadamente 8 minutos.
6. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (40 a 55 Min.) **Rende** (6 P.)



Carnes Vermelhas

Medalhão ao Molho de Requeijão

INGREDIENTES

- 36 Gramas de Manteiga
- 400g de Medalhão
- 1 Cebola picada
- Tempero caseiro naturais a gosto
- 60 Gramas de Requeijão
- Salsa picada a gosto
- Sal (moderado)
-Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira aquecida com manteiga grelhe os medalhões dos dois lados.
2. Acrescente a cebola, os temperos caseiros naturais e deixe ferver.
3. Adicione o requeijão e a salsinha picada e cozinha por mais alguns minutos .

T. Preparo (30 a 45 Min.)

Rende (5 P.)

Rosbife Caseiro

INGREDIENTES

- 1 Peça de Lagarto (+/- 1 Kg)
- 4 Dentes de Alho amassados
- Páprica a gosto
- 1 Colher (sopa) de Mostarda light
- 3 Ramos de Tomilho
- Pimenta Preta moída a gosto
- Azeite de oliva a gosto
- Sal a gosto (moderado)

MODO DE PREPARO

1. Tempere o lagarto com o sal, a páprica, a mostarda, o tomilho, a pimenta, o alho e deixe marinando na geladeira por duas horas.
2. Em uma panela aquecida com azeite de oliva, doure o lagarto do dois lados.
3. Disponha o lagarto em um refratário e leve ao forno préaquecido a 200° por cerca de 15 minutos.
4. Retire do forno e deixe esfriar e corte em fatias finas.
5. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (30 a 40 Min.)

Rende (8 P.)



Carnes Vermelhas

Kafta

INGREDIENTES

- 500g de Carne Moída
- 1 Cebola picada
- 3 Colheres (sopa) de Hortelã picada
- Cominho a gosto
- Pimenta síria a gosto
- Cúrcuma a gosto
- Azeite de Oliva a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha misture todo os ingredientes e tempere com o sal e a pimenta a gosto.
2. Disponha uma porção de carne em volta de um palito de churrasco.
3. Em uma frigideira aquecida com um pouco de azeite de oliva, doure as kaftas de todos os lados em fogo médio.
4. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (30 a 40 Min.)

Rende (8 P.)

Strogonoff de Carne

INGREDIENTES

- 300g de Alcatra ou Filé Mignon
- creme de leite a gosto
- 1 Cebola Média picada
- 1 Tomate Médio picado
- 15 ML de Azeite de Oliva
- Salsinha a gosto
- Sal (moderado)
-Pimenta do reino a gosto
- 1 colher de chá de açafrão
- Cogumelos (Opcional)

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela aquecida com o azeite de oliva, refogue a cebola até que ela fique bem dourada.
2. Disponha o tomate e refogue por mais 2 minutos.
3. Corte a carne em tiras e adicione na panela e deixe até que ela fique cozida. Adicione um pouco de água, se necessário.
4. Depois que estiver cozida, tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
5. Adicione o creme de leite e mexa bem. Retire do fogo e salpique com a salsinha por cima.
6. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (20 a 30 Min.)

Rende (2 P.)



Carnes Vermelhas

Hambúrguer com Picles e Cottage

INGREDIENTES

- 4 Hambúrguer de Carne bovina
- 20 Gramas de Queijo Cottage
- Picles cortados em cubinhos a gosto
- 30 ML de Azeite de Oliva
- Sal (moderado)
-Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Grelhe bem os hambúrgueres dos dois lados.
2. Em uma vasilha, misture o queijo e os picles picados.
3. Tempere com o azeite, sal e pimenta do reino a gosto.
4. Disponha sobre cada hambúrguer grelhado, uma porção de queijo cottage com outra de picles.
5. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (20 a 30 Min.)

Rende (4 P.)

Hambúrgueres ao Molho de Tomate

INGREDIENTES

- 500g de Carne Moída magra
- 1 Cebola Pequena
- Molho de Tomate Caseiro a gosto
- 30 ML de Azeite de Oliva
- Sal a gosto (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere a carne com uma colher de azeite de oliva, o sal e a pimenta do reino a gosto.
2. Corte os bifes no tamanho desejado e leve para grelhar dos dois lados até dourar em uma frigideira antiaderente. Disponha os hambúrgueres em um prato e reserve.
3. Corte a cebola em rodelas bem finas. Na mesma frigideira adicione uma colher de azeite e refogue a cebola até que fique douradas. Acrescente o molho de tomate e tempere a gosto.
6. Disponha o molho por cima dos hambúrgueres e sirva em seguida.
7. Bom apetite.

T. Preparo (20 a 30 Min.)

Rende (4 P.)



Carnes Vermelhas

Rocambole de Carne Moída

INGREDIENTES

- 500g de Carne Moída
- 3 Ovos
- 2 Dentes de Alho amassados
- 1 Cebola picada
- Cheiro Verde a gosto
- 100g de Queijo Parmesão ralado
- 250g de Presunto de Parma em fatias
- Bacon em fatias a gosto
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture a carne moída com os ovos e os temperos. Com um rolo, abra a carne entre dois plásticos.
2. Depois de aberto, retire o plástico da parte superior. Coloque o presunto, o queijo e o bacon e enrole com a ajuda do plástico de baixo.
3. Pincele com azeite, retire o plástico e coloque para assar em uma assadeira untada até que fiue dourado.
4. Após assado, coloque em um prato, cubra com o molho de tomate e polvilhe queijo ralado.
5. Sirva e Bom apetite.

T. Preparo (30 a 40 Min.)

Rende (4 P.)

Rocambole de Carne Recheado com Ricota

INGREDIENTES

- 400g de Carne Moída
- 280 Gramas de Ricota esfarelada
- 1 Clara
- Sal (moderado)
-Orégano a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- 1 Colher (sopa) de Farinha de Amêndoas

MODO DE PREPARO

1. Tempere a carne com sal e pimenta à gosto, junte a clara e misture tudo.
2. Adicione a farinha aos poucos, até dar liga a ponto de soltar das mãos. Forre uma bancada com papel filme e distribua a carne formando um triângulo.
3. Espalhe a ricota e tempere com um pouco de sal, pimenta e orégano. Com o papel filme, vá enrolando o rocambole e passe para uma assadeira untada.
4. Cubra com papel alumínio e leve ao forno a 180C° por 15 minutos.
5. Retire o papel alumínio e deixe assar por mais 10 a 15 minutos ou até estar bem dourado.
6. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (30 a 40 Min.)

Rende (4 P.)



Carnes Vermelhas

Muffin de carne com Catupiry

INGREDIENTES

- 500g de Carne Moída
- 1 Ovo
- 1 Cebola picada
- Molho de Tomate caseiro a gosto
- 2 Dentes de Alho triturados
- Salsinha verde picada a gosto
- 4 Colheres (sopa) de Farinha de Amêndoas
- Catupiry a gosto
- Sal (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha misture a carne moída, a cebola, o alho, o ovo levemente batido, o molho de tomate, a salsinha, o sal, a pimenta e a farinha aos poucos.
2. Preencha com a massa de carne moída o fundo e as laterais de forminhas de muffins untadas com manteiga.
3. disponha o Catupiry no meio e finalize fechando com a massa de carne, apertando suavemente.
4. Leve ao forno préaquecido a 200°C por cerca de 15 minutos, ou até que esteja levemente dourado. Sirva e bom apetite .

T. Preparo (30 a 40 Min.)

Rende (6 P.)

Pizza de Carne Moída

INGREDIENTES

- 400g de Carne Moída
- 1 Ovo
- 3 Dentes de Alho esmagados
- Molho Inglês a Gosto
- Sal e Pimenta Calabresa a gosto
- 200g de Queijo Minas
- 1 Tomate cortado em rodelas
- 1 Cebola cortada em rodelas
- Molho de Tomate Caseiro a Gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture a carne moída com o ovo e os temperos. Fatie o tomate, a cebola e o queijo. Depois divida a carne e molde os hambúrgueres.
2. Derreta um pouco de manteiga em uma frigideira média, Tire do fogo e ponha os hambúrgueres de carne na frigideira, precionando com uma espátula para preencher o fundo da frigideira com o hambúrgueres. Volte para o fogo e deixe fritar dos dois lados.
3. Em uma forma, Coloque os hambúrgueres e por cima coloque o molho de tomate, o queijo, a cebola e o tomate. Finalize com orégano.
4. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (30 a 40 Min.)

Rende (4 P.)



Carnes Vermelhas

Carne Moída com Ovo

INGREDIENTES

- 550g de Carne Moída
- 45 ML de Óleo de Coco
- 4 Dentes de Alho picados
- 1 Cebola grande picada
- 1 Pimentão vermelho picado a gosto
- 1 Pimentão Verde picado a gosto
- 120 ML de Água
- 4 Ovos
- Sal (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira aquecida com o óleo de coco, refogue o alho e a cebola até dourar.
2. Acrescente a carne moída e frite-a.
3. Adicione os pimentões picados, tempere com o sal e a pimento do reino a gosto e frite por 5 minutos ou até a carne secar.
4. Acrescente a água e deixe ferver.
5. Com uma colher, faça quatro cavidades na carne cozida e quebre um ovo em cada uma delas.
6. Tampe a frigideira e cozinhe até o ovo ficar firme.
7. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (25 a 35 Min.)

Rende (6 P.)

Costela ao 2 Queijos

INGREDIENTES

- 2 Kg de Costela Bovina em pedaços
- 1 Xícara (chá) de Parmesão ralado ou Muçarela ralado
- 1 Xícara (chá) de Provolone ralado ou Gorgonzola
- 1 Xícara (chá) de Vinho Branco Seco
- 6 Dentes de Alho amassado
- 1 Xícara (chá) de Água
- 1 Cebola picada
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha, misture o alho, a cebola, o sal e a pimenta do reino. Tempere a costela com a mistura.
2. Frite a costela na própria gordura em uma panela de pressão até dourar de igual modo.
3. Disponha a água, tampe a panela e cozinhe por cerca de 40 minutos, após a panela pegar pressão.
4. Retire a pressão, escorra a água, Tire os ossos e disponha a carne em um refratário .
5. Regue com o vinho, distribua os queijos por cima e leve ao forno médio, préaquecido, por aproximadamente 20 minutos ou até gratina.

T. Preparo (50 a 70 Min.)

Rende (8 P.)



Carnes Vermelhas

Espetinho Misto de Carne

INGREDIENTES

- 300g de Alcatra em cubos
- 300g de Peito de Frango em cubos
- 1 Pimentão Amarelo
- 1 Cebola Grande
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte a alcatra, a linguiça e o frango em cubos de pequenos.
2. Tempere os cubos com sal e pimenta do reino a gosto.
3. Corte a cebola e o pimentão em pedaços pequenos
4. Monte espetinhos alternando entre a alcatra o frango, o pimentão e a cebola.
5. Asse os espetinhos em uma grelha elétrica até o ponto desejado.
6. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (20 a 30 Min.)

Rende (8 P.)

Bolinhos de Carne Moída Recheado com Ovos

INGREDIENTES

- 4 Ovos cozidos
- 1/2 Kg de Carne Moída
- 1 Cebola pequena ralada
- Pimenta síria a gosto
- 45 ML de Azeite de Oliva
- Sal a gosto (moderado)

MODO DE PREPARO

1. Tempere a carne com a cebola ralada, pimenta síria e sal.
2. Amasse bem e abra uma porção de carne na mão.
3. Coloque o ovo cozido no centro e cubra com a carne o ovo com a carne.
4. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, frite o bolinho recheado, em fogo moderado, por 20 minutos, até dourar bem de todos os lados.
5. Vá pingando água até que a carne fique bem cozida por dentro e forme um pouco de molho na frigideira.
6. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (30 a 40 Min.)

Rende (4 P.)



Carnes Vermelhas

Hambúrguer Recheado

INGREDIENTES

- 600g de Carne bovina Moída
- 2 Dentes de Alho picado
- 3 Colheres (sopa) de Cebola triturada
- 240g de Queijo Muçarela
- Sal (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em um vasilha, junte a carne moída, os dentes de alho picados, e a cebola, tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
2. Misture bem todos os ingredientes.
3. Pegue uma quantidade de carne moída e faça um disco de mais ou menos 8 cm de diâmetro.
4. Coloque o queijo muçarela em cima e cubra com a carne moída, formando um hambúrguer.
5. Leve para a frigideira aquecida e deixe grelhar de ambos os lados.
6. Sirva e Bom apetite.

T. Preparo (15 a 30 Min.)

Rende (6 P.)

Almôndegas Recheadas com Muçarela

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 Kg de Carne Moída
- Manjericão seco a gosto
- Sal a gosto moderado
- Pimenta do reino a gosto
- 30 ML de Água fria
- 2 Xícaras (chá) de Queijo Muçarela picada
- 15 ML de Azeite de Oliva

MODO DE PREPARO

1. Coloque a carne moída em uma vasilha, acrescente os temperos e um pouco de água fria. Misture bem com as mãos .
2. Faça 10 rolinhos grandes com a carne moída.
3. Disponha dentro de cada rolinho o queijo muçarela. Feche e forme as almôndegas.
4. Refogue as almôndegas em uma frigideira aquecida com azeite de oliva em fogo médio até dourar bem a carne moída.
5. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (30 a 40 Min.)

Rende (10 P.)



Carnes Vermelhas

Costelinha de Porco com Limão e Mostarda

INGREDIENTES

- 500g de Lombo Suíno em cubos
- 1 Colher (sopa) de Mostarda Light
- 1 Limão espremido
- 1 Dente de Alho picado
- Salsinha a gosto
- Cebolinha picada a gosto
- 15 ML de Azeite de Oliva
- Gengibre picado a gosto
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, coloque o lombo picado e tempere com o azeite de oliva, a mostarda , o sal e a pimenta, misture bem.
2. Numa frigideira aquecida, coloque as costelinhas com a mistura e frite em fogo baixo por cerca de 15 minutos.
3. Insira na frigideira o alho, o gengibre e o suco do limão espremido. Cozinhe por 1 minuto e mexa sempre.
4. Acrescente a salsinha, a cebolinha e misture bem.
5. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (35 a 45 Min.)

Rende (6 P.)

Lombo de Porco com Parmesão

INGREDIENTES

- 1 Lombo de Porco
- 250g de Castanha do Pará sem casca
- 225 ML de Azeite de Oliva
- Louro em pó a gosto
- Noz Moscada em pó a gosto
- Salsinha picada a gosto
- 2 Cebolas picadas
- 4 Dentes de Alho picados
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque as castanhas em uma panela com 1 e 1/2 litro de água e um pouco de sal. Deixe cozinhar até as castanhas ficarem tenras e fáceis de cortar. Retire do fogo, escorra a água e reserve as castanhas.
2. Em uma panela aquecida com o azeite de oliva, coloque o lombo de porco, a cebola, o alho, o louro em pó, a noz moscada, a salsinha e tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
3. Cozinhe, em fogo baixo, com a panela tampada e mexendo de vez em quando, por cerca de 60 minutos ou até a carne estar cozida e dourada. Acrescente as castanhas e cozinhe por mais 5 minutos.
4. sirva e bom apetite .

T. Preparo (50 a 80 Min.)

Rende (8 P.)

Sopas e Cremes
Almoço e Jantar

Sopa de Tomate 79

Sopa de Peru à Moda Latina 79

Sopa de Espinafre 80

Sopa de Agrião e Brócolis 80

Sopa de Cebola Cremosa 81

Sopa De Tomate Com Bacon 81

Sopa Verde 82

Creme de Cenoura com Gengibre 82

Creme de Abóbora Cabotian 83

Creme de Abobrinha 83

Creme de Berinjela e Cogumelos 84

Creme de Alface 84

Creme de Endívias e Cebola 85

Creme de Chuchu 85

Creme frio de Abacate e Limão 86

Creme de Couve-flor 86

Sopa de Cogumelos 87

Sopa de Peixe e Agrião 87



Sopa de Tomate

INGREDIENTES

- 500 gramas de Tomate sem pele e sem sementes picados
- 1 Cebola Média picada
- 1 Dente de Alho picado
- Manjericão à gosto
- 15 ml de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Esquente a panela com azeite de oliva adicione a cebola e o alho e refogue-os até que fiquem dourados.
2. Acrescente o tomate picado e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Deixe cozinhar por aproximadamente de 10 minutos.
3. Coloque tudo no o liquidificador e bata junto com o manjericão até formar uma mistura homogênea.
4. Disponha em um prato e sirva em seguida.

T. Preparo (15 a 20Min.)

Rende (2 P.)

Sopa de Peru à Moda Latina

INGREDIENTES

- 800 gramas de Peru em cubos
- 4 Cebolas roxas picadas
- 2 Cenouras fatiadas
- 1 Pimentão
- 4 Tomates picados
- 1,4 Litros de caldo de galinha
- 2 Xícaras (chá) de Couve flor
- 5 Xícaras (chá) de Couve picada
- 30 ml de Óleo de Coco
- Sal e Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela aquecida com o óleo de coco, refogue a cebola, a cenoura, o pimentão e a couve-flor picada até os vegetais amolecerem um pouco.
2. Acrescente o peru e deixe cozinhar até que esteja bem cozido.
3. Adicione o caldo de galinha, os tomates, a couve picada e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Deixe cozinhar por cerca de 15 minutos.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

T. Preparo (30 a 40 Min.)

Rende (4 P.)



Sopas e Cremes

Sopa de Espinafre

INGREDIENTES

- 100 gramas de Espinafre
- 1 Chuchu Grande
- 2 Abobrinhas Médias
- 1 Dente de Alho amassado
- 1/2 Cebola picada
- 15 ml de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Esquente a panela com azeite de oliva, refogue a cebola e o alho. Corte o chuchu e a abobrinha em cubos e adicione na panela.
2. Coloque água fervente até cobrir os ingredientes na panela e deixe cozinhando até que os legumes estejam cozidos e macios.
3. Leve a mistura da panela para o liquidificador e junte o espinafre cozido. Bata no liquidificador até que fique uma mistura homogênea.
4. Coloque em um recipiente e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

T. Preparo (30 a 40 Min.)

Rende (4 P.)

Sopa de Agrião e Brócolis

INGREDIENTES

- 1 Maço de Agrião
- 1 Buquê pequeno de Brócolis
- 1,5 Litros de Água
- 120 ml de Caldo de Galinha caseira
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela coloque a água o caldo de galinha, o brócolis e o agrião Deixe cozinhar, depois de cozido
2. Leve a mistura para o liquidificador até que tudo fique homogêneo
3. Posteriormente tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
4. Deixe cozinhar por mais 3 minutos.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

T. Preparo (20 a 35 Min.)

Rende (4 P.)



Sopas e Cremes

Sopa de Cebola Cremosa

INGREDIENTES

- 3 Cebolas Grande picadas
- 116 ml de Vinagre Balsâmico
- 960 ml Caldo de Galinha caseiro
-120 ml de Leite de Coco
- 48 Gramas de Manteiga
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Esquente a panela e adicione a manteiga, refogue as cebolas picadas até dourar.
2. Adicione o caldo de galinha e o vinagre balsâmico. Deixe cozinhar por aproximadamente 17 minutos.
3. Leve a mistura para um liquidificador e bata tudo.
4. Volte com a mistura na panela, acrescente o leite de coco e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

T. Preparo (20 a 35 Min.)

Rende (4 P.)

Sopa De Tomate Com Bacon

INGREDIENTES

- 6 Tomates picados
- 400 gramas de Bacon
- 6 Aipos picados
- 5 Dentes de Alho picados
- 1 Cebola picada
- 720 ml Caldo de Galinha caseiro
- 240 ml de Vinho branco
- 1 Pitada de Páprica
- Salsa e Manjericão a gosto
- Folhas de Louro a gosto
- Sal e Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Frite o bacon e separe. Na mesma panela com a gordura do bacon, refogue a cebola, o alho e o aipo por cerca de 6 minutos. Tempere com sal e a pimenta do reino a gosto.
2. Acrescente o vinho branco, o tomate, o caldo de galinha, o manjericão, a salsa, as folhas de louro e a páprica. Mexa bem e deixe ferver.
3.Diminua o fogo e deixe cozinhar por cerca de 30 minutos. Retire as folhas de louro e leve a mistura para o liquidificador. Bata bem até obter uma mistura homogênea. Acerte no sal se necessário.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

T. Preparo (30 a 40Min.)

Rende (4 P.)



Sopas e Cremes

Sopa Verde

INGREDIENTES

- 500 ml de Caldo de Carne caseiro
- 2 Dentes de Alho fatiados
- Gengibre à gosto
- Cúrcuma em pó à gosto
- 200g de Abobrinha fatiada
- 85g de Brócolis
- 100g de Couve picada
- Suco de 1 Limão
- Salsinha picada
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, coloque três colheres de água.
2. Junte o alho, o gengibre, a cúrcuma e o sal e refogue por dois minutos. Acrescente a abobrinha e deixe cozinhar por três minutos.
3. Acrescente o caldo de carne e deixe ferver por mais três minutos. Adicione o brócolis, a couve e o suco de limão. Deixe cozinhar por quatro minutos . Retire do fogo e adicione a salsinha. Despeje tudo no liquidificador e bata.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

T. Preparo (30 a 40 Min.)

Rende (4 P.)

Creme de Cenoura com Gengibre

INGREDIENTES

- 3 Cenouras Grandes
- 1 Pedaço de Gengibre
- 1 Cebola picada
- Salsinha picada à gosto
- 15 ml Azeite de Oliva
- 1 Litro de Água
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte a cebola e a cenoura em pedaços pequenos e leve para cozinhar em uma panela
2. Após cozinhar, coloque tudo em um liquidificador junto com o gengibre e bata.
3. Coloque um prato e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Regue com o azeite de oliva e polvilhe com a salsinha picada por cima.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

T. Preparo (20 a 35 Min.)

Rende (4 P.)



Sopas e Cremes

Creme de Abóbora Cabotian

INGREDIENTES

- 1 Abóbora pequena em cubos
- 4 Dentes de Alho
- 1 Cebola
- Gengibre picado
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque a abóbora em uma panela com água fervente, junto com o alho, a cebola e pedaços de gengibre à gosto.
2. Cozinhe até os pedaços começarem a desmanchar.
3. Retire o excesso de água e na própria panela, amasse a abóbora até obter uma creme homogêneo.
4. Tempere com um pouco mais de sal e pimenta do reino se necessário.
5. Sirva em seguisa e Boa Refeição.

T. Preparo (20 a 35 Min.)

Rende (4 P.)

Creme de Abobrinha

INGREDIENTES

-800 gramas de Abobrinhas verdes em cubos
- 2 Cebola pequena picada
- 15 ml de Azeite de Oliva
- 4 Xícaras (chá) de Água quente
- Salsinha a gosto
- Sal e Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Esquente a frigideira com o azeite, refogue a cebola até que fique dourada. Adicione as abobrinhas picadas e refogue por mais 3 minutos.
2. Adicione a água quente, tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. cozinhe por mais 20 minutos.
3. Bata tudo no liquidificador até se formar um creme homogêneo.
4. Coloque em um prato e polvilhe com a salsinha por cima.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

T. Preparo (20 a 35 Min.)

Rende (4 P.)



Sopas e Cremes

Creme de Berinjela e Cogumelos

INGREDIENTES

- 280 g de Cogumelos em fatias
- 1 Berinjela em cubos
- 2 Dentes de Alho picado
- 1 Cebola grande picada
- 500 ml de Caldo de Galinha Caseiro
- 15 ml Azeite de Oliva
- 120 ml de Creme de Leite
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Esquente uma panela com o azeite, refogue a berinjela, a cebola e o alho, até que estejam dourados.
2. Acrescente um mais de azeite de oliva e os cogumelos e refogue por 5 minutos. Tempere com sal e a pimenta do reino a gosto.
3. Adicione o caldo de galinha e cozinhe por mais 20 minutos em fogo baixo.
4. Leve a mistura para o liquidificador e bata bem . Acerte no sal e a na pimenta do reino se necessário.
5. Disponha o creme em um prato.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

T. Preparo (20 a 35 Min.)

Rende (4 P.)

Creme de Alface

INGREDIENTES

- 1 Maço de Alface
- 1 Cenoura Média
- 1 Cebola Média
- 1 Dente de Alho
- 1 Nabo pequeno
- Salsinha à gosto
- 15 ml de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte todos os legumes.
Em uma panela, coloque a alface, a cenoura, a cebola, o alho e o nabo e adicione um de água, apenas para cobrir parte dos legumes.
2. Tempere com o sal e a Pimenta do reino e deixe cozinhar por cerca de 25 minutos ou até que os legumes estejam cozidos.
3. Retire do fogo e leve para o liquidificador e bata até ficar uma mistura homogênea.
4. Acerte no sal, caso seja necessário.
Coloque o creme em um prato ou travessa e polvilhe a salsinha por cima para decorar.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

T. Preparo (20 a 35 Min.)

Rende (4 P.)



Sopas e Cremes

Creme de Endívias e Cebola

INGREDIENTES

- 4 Endívias picadas sem o talo
- 1 Cebola Média picada
- 2 Dentes de Alho
- 500 ml de Caldo de Legumes
- 60 ml de Azeite de Oliva
- 200 gramas de Creme de Leite
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Esquente uma panela com azeite de oliva, refogue a cebola e o alho.
2. Adicione as endívias picadas e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Deixe no fogo por mais 5 minutos.
3. Acrescente o caldo de legumes e cozinhe por mais 15 minutos. Leve a mistura para um liquidificador e bata bem .
4. Adicione o creme de leite, misture bem e acerte no sal e a na pimenta do reino se necessário.
5. Disponha o creme em um prato.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

T. Preparo (20 a 35 Min.)

Rende (4 P.)

Creme de Chuchu

INGREDIENTES

- 1/2 Cebola picada
- 2 Dentes de Alho
- 3 Chuchus médios
- 1 Caldo de Legumes
- 26 gramas de Manteiga
- 15 gramas de Creme de Leite fresco
- Sal e Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte os chuchus coloque em uma panela.
Encha com água até a metade e adicione o caldo de legumes.
2. Deixe cozinhar bastante, até quase desmanchar o chuchu.
3. Retire o restante da água e bata no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
4. Adicione uma colher de manteiga e o creme de leite e mexa .
5. Esquente uma panela com a manteiga e despeje o creme para refogar. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

T. Preparo (20 a 35 Min.)

Rende (4 P.)



Sopas e Cremes

Creme frio de Abacate e Limão

INGREDIENTES

- 1 Abacate Médio
- Suco de 1 Limão
- 150 ml de Caldo de Galinha caseiro
- Coentros frescos
- 15 ml de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Junte no liquidificador o abacate e o caldo de galinha e bata bem.
2. Acrescente o suco de limão e o coentro e bata novamente. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
3. Junte o azeite de oliva e misture bem.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição

T. Preparo (20 a 35 Min.)

Rende (4 P.)

Creme de Couve-flor

INGREDIENTES

- 1 Buquê de Couve-flor
- 375 ml de leite de coco
- 1 Cebola
- 1 Dente de Alho
- 10 gramas de Parmesão fresco
- Sal e Pimenta do reino a gosto
- Azeite de oliva a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva refogue o alho e a cebola até dourar.
2. Acrescente a couve-flor e refogue bem.
3. Adicione o leite de coco e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos ou até amolecer.
4. Leve a mistura para o liquidificador e bate bem até obter um creme homogêneo.
5. Finalize com o queijo parmesão.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição

T. Preparo (20 a 35 Min.)

Rende (4 P.)



Sopas e Cremes

Sopa de Cogumelos

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Cogumelos, cortados ao meio
- 2 Abacates
- 1 Dente de Alho, picado
- 2 Tomates, cortados em cubos
- 1 Pimentação Verde, em cubos
- 1/2 Cebola, picada
- 480 ml de Água quente
- 15 ml de Azeite de Oliva
- Folhas de Manjericão à gosto
- Sal e Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture o abacate, o alho e a água quente em um liquidificador e bata bem até obter uma mistura homogênea.
2. Esquente na panela o azeite com o azeite de oliva refogue os cogumelos, as cebolas, os tomates e o manjericão até começar a amolecer e dourar.
3. Acrescente a mistura de abacate e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

T. Preparo (20 a 35 Min.)

Rende (4 P.)

Sopa de Peixe e Agrião

INGREDIENTES

- 70 Ml Xícara (chá) de Azeite de Oliva
- 1 kg de Pescada em pedaços
- 1 Cenoura picada
- 1 Cebola picada
- 6 gramas de Páprica picante
- 2 Litros de Água
- Agrião â gosto
- Sal e Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue bem os pedaços de pescada.
2. Acrescente a cenoura, a cebola e cozinhe por mais 10 minutos.
3. Tempere com o sal, a pimenta do reino e a páprica a gosto.
4. Adicione a água, abaixe o fogo e cozinhe, com a panela tampada, por 45 minutos.
5. Passe por uma peneira, reservando apenas o caldo. Volte o caldo ao fogo. Junte o agrião, deixe ferver por 3 minutos.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

T. Preparo (20 a 35 Min.)

Rende (4 P.)

Saladas
Almoço e Jantar

Salada de Abacate 89

Salada de Camarão 89

Salada de Escarola com Agrião 90

Salada de Ovos 90

Salada de Tomate com Cebola e Sardinha 91

Salada de Peixe Defumado com Espinafre 91

Salada de Salmão com Folhas 92

Salada de Queijo e Alface 92

Molho de Hortelã para Saladas 93

Molho Vinagrete Balsâmico para Saladas 93



Salada de Abacate

INGREDIENTES

- 1 Abacate
- 1 Bulbo de Erva doce
- Tomate Cereja cortados ao meio à gosto
- Orégano seco à gosto
- Suco de 1/2 limão
- Azeite de Oliva a gosto
- Sal a gosto (moderado)

MODO DE PREPARO

1. Lave a erva doce com água corrente. Corte-a ao meio e depois e em fatias finas. Reserve.
2. Corte o abacate em cubos e o separe.
3. Coloque todos os ingredientes em uma vasilha, regue com o suco de limão, tempere com o sal e misture.
4. Adicione um pouco de azeite de oliva por cima.
5. Sirva e bom apetite

T. Preparo (5 a 15 Min.)

Rende (4 P.)

Salada de Camarão

INGREDIENTES

- 600g de Alface Crespa
- 10 ml Colheres (chá) de Vinagre
- Estragão a gosto
- 220g de Camarão rosa
- 4 Ovo Cozidos
- Azeite de Oliva a gosto
- Sal (moderado)
-Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque as folhas de alface crespa, e lave bem.
2. Em uma frigideira esquente com azeite de oliva grelhe bem os camarões e tempere com o sal e a pimento do reino a gosto. Tire do fogo e deixe esfriar.
3. Em uma vasilha misture a alface, o estragão e os camarões.
4. Descasque os ovos cozidos, corte ao meio e misture com a salada de camarões.
5. Tempere com o sal, azeite de oliva e vinagre a gosto.

T. Preparo (10 a 20 Min.)

Rende (4 P.)



Saladas

Salada de Escarola com Agrião

INGREDIENTES

- Escarola à gosto
- Agrião à gosto
- Azeitonas picadas
- 15 ml Vinagre
- 12 gramas de Azeite de Oliva
- Sal a (moderado)

MODO DE PREPARO

1. Lave a escarola e o agrião e pique-os.
2. Em uma saladeira, Adicione a escarola, o agrião, as azeitonas e misture.
3. Tempere com o sal, e vinagre e regue com o azeite de oliva por cima e misture .
4. Sirva em seguida e bom apetite.

T. Preparo (5 a 15 Min.)

Rende (4 P.)

Salada de Ovos

INGREDIENTES

- 5 Ovos cozidos
- 3 Tomates Médios
- 1 Pepino Médio
- 12 gramas de Mostarda Light
- Salsinha à gosto
- Cebolinha à gosto
- 15 gramas de Azeite de Oliva
- Sal (moderado)
- Vinagre de Maçã a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe os ovos, tire a casca e corte os ovos corte ao meio e os separe.
2. Corte os tomates e o pepino em rodelas . Coloque os ovos em uma saladeira e acrescente por cima os tomates e o pepino.
4. Em uma Vasilha adicione o vinagre,o sal, o azeite de oliva e a mostarda. Misture e coloque por cima da salada.
5. Coloque por cima a cebolinha e a salsinha. Leve para a geladeira e deixe tomar gosto por aproximadamente 20 minutos.
6. Sirva e bom apetite

T. Preparo (5 a 15 Min.)

Rende (4 P.)



Saladas

Salada de Tomate com Cebola e Sardinha

INGREDIENTES

- 1 Lata de Sardinha em Óleo
- 1 Cebola pequena em tiras
- 1 Tomate pequeno sem sementes cortado em tiras
- de Azeitonas à gosto
- Salsinha à gosto
- Orégano seco à gosto
- 1 Alface Americana
- Vinagre a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

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

T. Preparo (10 a 20 Min.)

Rende (4 P.)

Salada de Peixe Defumado Com Espinafre

INGREDIENTES

- 700g de Espinafre
- 350 gramas de Peixe defumado
- 12 gramas Colher (sopa) de Mostarda Light
- Vinagre à gosto
- 15 gramas) de Óleo de Coco
- Sal (moderado)
-Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Esquente o óleo de coco em uma frigideira e refogue o peixe defumado cortado em fatias por 3 minutos.
2. Tempere com sal e a pimenta do reino a gosto.
3. Lave as folhas de espinafre uma vasilha e coloque o peixe defumado por cima.
4. Regue a salada com o vinagre e com a mostarda e misture.
5. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (10 a 20 Min.)

Rende (4 P.)



Saladas

Salada de Salmão com Folhas

INGREDIENTES

- 2 Postas de Salmão grelhado
- Suco de 1/2 Limão
- 1/2 Maço de Alface Crespa
- 1/2 Maço de Rúcula
- 1/2 Maço de Alface Americana
- Tomate Seco à gosto
- Azeite de Oliva à gosto
- Sal a gosto (moderado)

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva, grelhe as postas de salmão e tempere com o sal, a pimenta do reino e o limão.
2. Desfie em pedaços grossos o salmão e reserve.
3. Adicione em recipiente as folhas, o tomate seco e as lascas de salmão.
4. Coloque o suco de limão e o azeite de oliva por cima.
5. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (10 a 20 Min.)

Rende (2 P.)

Salada de Parmesão e Alface

INGREDIENTES

- 12 Folhas de Alface crespa
- 70g de parmesão ralado
- 2 Tomates sem sementes
- 1/2 Maço de Hortelã fresca
- Salsinha a gosto
- 1 Pepino
- Suco de 1 Limão
- Azeite de Oliva a gosto
- Sal (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte o tomate, o pepino em cubos e a alface como desejar.
2. Adicione em uma vasilha o parmesão ralado, e os demais ingredientes cortados acrescente a hortelã picada e a salsinha. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
3. Misture regue o azeite de oliva e o suco de limão por cima.
4. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (10 a 15 Min.)

Rende (4 P.)



Saladas

Molho de Hortelã para Saladas

INGREDIENTES

- Hortelã à gosto
- Suco de meio Limão
- 150 ml de Azeite de Oliva
- 1/2 Dente de Alho amassado
- 1 Colher (sopa) de Cebola ralada
- Sal à gosto (Moderado)

MODO DE PREPARO

1. Lave o hortelã, e separe as folhas.
2. Coloque as folhas de hortelã no liquidificador junto com todos os demais ingredientes.
3. Bata bem até que fique uma mistura homogênea.
4. Disponha a mistura em uma vasilha e leve à geladeira por 2 horas.
5. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (5 a 10 Min.)

Rende (150 ML.)

Molho Vinagrete Para Saladas

INGREDIENTES

- 150 ml de Azeite
- 60 ml de Vinagre
- 12 gramas de Mostarda
- Alho em pó à gosto
- Sal a gosto de forma moderada
- Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Junte todos os ingredientes em uma vasilha com tampa e agite bem para que todos os ingredientes se misturem.
2. O molho esta pronto, ele pode ser servido com qualquer salada de seu gosto.
3. Bom apetite.

T. Preparo (5 a 10 Min.)

Rende (150 ML.)

Peixes
Almoço e Jantar

Peixe ao Vinagrete 95

Peixe Branco Assado com creme de de espinafre 95

Filés de Pescada ao Forno 96

Atum ao Molho de Abacate 96

Filé de Peixe ao Molho de Alcaparras 97

Filé de Peixe com Creme de Abóbora 97

Refogadinho de Atum 98

Rolinhos de Salmão Recheado 98

Salmão Com Pimentão e Pasta de Espinafre 99

Salmão Com Pimenta da Jamaica 99

Salmão ao Requeijão 100

Sardinha na panela de Pressão 100

Camarão com Maionese 101

Camarão Grelhado com Ervas 101

Camarão com Chuchu e Ervas 102

Camarão com Tomate e Espinafre 102

Camarão ao Catupiry 103

Bacalhau Fresco com Aipim 103

Bacalhau fresco com Açafrão 104

Salmão ao Molho de Maracujá 104



Peixe ao Vinagrete

INGREDIENTES

- 4 Filés de Peixe (tilápia, pescada ou outro)
- 100ml de Leite de Coco
- 1 Cebola Média
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- 3 Tomates picados sem sementes
- 1 Pimentão Verde pequeno
- Suco de Meio Limão
- 1 Colher (chá) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere os filés de peixe com limão limão e o sal a gosto. Reserve.
2. corte a cebola em pedacinhos, a salsinha, o tomate e o pimentão.
3. Ponha para refogar em uma panela aquecida com o azeite de oliva até começar a soltar o líquido.
4. Tempere com o sal e pimenta do reino a gosto.
5. Acrescente os filés de peixe na panela e deixe cozinhar. Depois de cozidos, ponha o leite de coco e deixe cozinhar por mais 5 minutos. polvilhe a salsinha por cima.
6. sirva e bom apetite.

T. Preparo (20 a 40 Min.)

Rende (4 P.)

Peixe Branco Assado com Creme de Espinafe

INGREDIENTES

- 400g de Filés de Peixe branco (robalo ou outro)
- 1 Cebola grande
- 1 Dente grande de Alho
- 1 Maço de Espinafre picado
- 150ml de Creme de Leite
- 200g de Queijo Parmesão ralado
- 1 Limão
- Sal e Pimenta do reino a gosto
- Azeite de Oliva a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere os filés com limão, sal, pimenta do reino e reserve.
2. Doure a cebola e o alho em uma frigideira com azeite.
3. Ponha o espinafre e deixar refogar até começar a desmanchar.
2. Ponha o creme de leite, a pimenta do reino (a gosto) e o sal.
5. Deixe reduzir um pouco e desligue o fogo. Em um refratário, que possa ir ao forno, Ponha azeite de oliva, arrume os filés e cubra com o creme de espinafre.
6. Cubra a travessa com o parmesão ralado e leve ao forno médio por 25 minutos.

T. Preparo (30 a 45 Min.)

Rende (2 P.)



Peixes

Filés de Pescada ao Forno

INGREDIENTES

- 1/2kg de Filé de Pescada
- Suco de 1 Limão
- 1/3 Xícara (chá) de Manteiga
- 1 Colher (sopa) de Salsa picada
- 1 Colher (sopa) de Orégano
- Óleo para untar
- Sal (moderado)
-Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Limpe os filés e tempere com limão, sal e pimenta do reino a gosto.
2. Em uma vasilha, prepare uma pasta com a manteiga, a salsa, o orégano, sal e pimenta.
3. Corte um pedaço de papel alumínio para por em cada filé. Unte o papel com a manteiga temperada, Ponha os filés e feche os pacotes.
4. Ponha em uma forma untada com óleo e ponha os pacotes com os filés.
5. Leve ao forno pré aquecido a 180ºC por cerca de 20 minutos. Desfaça os pacotes e arrume os filés em uma travessa.
5. Sirva e bom apetite

T. Preparo (50 a 55 Min.)

Rende (8 P.)

Atum ao Molho de Abacate

INGREDIENTES

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

MODO DE PREPARO

1. Misture o abacate, a cebola, o azeite de oliva, o suco de limão a salsa em um recipiente e leve a geladeira por cerca 2/h
2. Tempere as postas de atum com sal e a pimenta do reino a gosto.
3. Pincele um pouco de azeite de oliva e grelhe em uma grelha as postas dos dois lados até que fiquem bem douradas.
4. Ponha as postas em um refratário e coloque o molho de abacate por cima.
5. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (30 a 40 Min.)

Rende (4 P.)



Peixes

Filé de Peixe ao Molho de Alcaparra

INGREDIENTES

- 4 Filés de Pescada ou outro (200g cada)
- Alcaparras picadas à gosto
- Suco de 1 Limão
- 24 gramas de Manteiga
- Salsinha picada a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha, tempere os filés com o suco de limão, sal e pimenta do reino e deixe marinar por 15 minutos.
2. Em uma frigideira aquecida em fogo baixo, derreta a manteiga e adicione os filés para grelhar até que fiquem bem dourados. Tire os filés e separe.
3. Coloque na frigideira a outra metade do suco de limão e as alcaparras e mexa.
4. Acomode os filés em um prato e disponha sobre ele o molho de alcaparras.
Acrescente a salsinha por cima.
5. Sirva e bom apetite .

T. Preparo (30 a 40 Min.)

Rende (4 P.)

Filé de Peixe com Creme de Abóbora

INGREDIENTES

- 500g de Filé de Peixe (pescada, tilápia, ou outro)
- 200g de Abóbora cozida e amassada
- 1 Cebola pequena cortada
- 1/2 Maço de Espinafre cozido
- 115 gramas de Maionese caseira
- 36 ml de Azeite de Oliva
- 30 ml de Suco de Limão
- Sal a gosto (moderado)

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela aquecida com o azeite de oliva, doure a cebola, junte a abóbora, o espinafre picado e refogue por aproximadamente 2 minutos.
2. Acrescente a maionese e misture até que fique um creme homogêneo. Separe.
3. Adicione os filés de peixe, o sal e o suco de limão em uma vasilha e deixe descansar por alguns minutos.
4. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, grelhe os filés até dourar os dois lados por igual.
5. Coloque os filés em um prato e o creme ao lado.
5. sirva e bom apetite.

T. Preparo (30 a 40 Min.)

Rende (4 P.)



Peixes

Refogado de Atum

INGREDIENTES

- 2 Latas de Atum ralado
- 1 Cebola picada
- 1 Tomate sem sementes picado
- 12 ml de Azeite de Oliva
- Salsinha a gosto
- Sal (moderado)
-Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva refogue a cebola.
2. Adicione o tomate e refogue até cozinhar.
3. Coloque o atum escorrido e refogue por 8 minutos aproximadamente.
4. Tempere com sal e a pimenta do reino a gosto e coloque a salsinha por cima.
5.Sirva e bom apetite

T. Preparo (15 a 25 Min.)

Rende (2 P.)

Rolinhos de Salmão Recheado

INGREDIENTES

-300g de Salmão defumado
- 250g de Cream Cheese
- Cebolinha picada à gosto
- Sal (moderado
-Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador o Cream Cheese, o sal, a pimenta do reino e a cebolinha até ficar uma mistura homogênea.
2. Corte o salmão em fatias .
3. Disponha as fatias de salmão um local plano e recheie com a mistura de Cream Cheese.
4. Enrole as fatias de salmão como se fossem canudinhos.
4. Coloque em um prato e sirva em seguida.
6. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (25 a 35 Min.)

Rende (2 P.)



Peixes

Salmão com Pimentão e Pasta de Espinafre

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 Kg de Salmão, em pedaços
- 120 gramas de Pasta de Pimentão
- 230 gramas de Maionese Caseira
- 10 gramas de Queijo Parmesão ralado
- 1 Kg de Espinafre fresco
- 24 gramas de Manteiga
- Sal (moderado)
-Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Esquente o forno a 180°C
2. Tempere o salmão com sal e pimenta do reino a gosto e disponha em uma assadeira untada com um pouco de manteiga.
3. Misture a maionese, a pasta de pimentão e o queijo parmesão e espalhe sobre os filés de salmão.
4. Leve ao forno por 30 minutos ou até o salmão estar dourado.
5. Enquanto isso, refogue o espinafre na manteiga. Tempere com um pouco de Sal e pimenta.
6. Disponha o salmão em um prato e distribua um pouco de espinafre refogado por cima. Bom apetite.

T. Preparo (30 a 45 Min.)

Rende (8 P.)

Salmão Com Pimenta do reino

INGREDIENTES

- 2 Filés de Salmão (em média 250g cada)
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Faça três cortes diagonais em cada filé de salmão.
2. Tempere os filés, com sal e a pimenta do reino à gosto.
3. Disponha os filés em um refratário levemente untado e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos, ou até os filés estejam cozidos por inteiro.
4. Sirva e bom apetite .

T. Preparo (25 a 35 Min.)

Rende (2 P.)



Salmão ao Requeijão

INGREDIENTES

- 1,2 Kg de Salmão em Filés
- 120 gramas Requeijão light
- 120 ml de Leite de Coco
- 95 gramas de Molho de Tomate caseiro
- Suco de 1 Limão
- Alcaparras à gosto
- Salsinha e Cebolinha a gosto
- Sal (moderado)
-Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempera os filés de salmão com sal, pimenta do reino e suco de limão a gosto.
2. Em uma vasilha misture o molho de tomate, o requeijão, o leite de coco, a salsinha e a cebolinha. Tempere com um pouco de sal.
3. Disponha os filés de salmão em uma vasilha e cubra a mistura por cima. Salpique as alcaparras por cima.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 180ºC por aproximadamente 40 minutos.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

T. Preparo (40 a 50 Min.)

Rende (6 P.)

Sardinha na panela de Pressão

INGREDIENTES

- 800g de Sardinhas limpas (Sem cabeça e rabo)
- 5 Cebolas Grandes
- 6 Folhas de Manjericão
- 240 ml de Vinagre de Maçã
- 1 Dente de Alho
- 240 ml de Azeite de Oliva
- 120 ml de Água
- Sal (moderado)
-Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte as cebolas e coloque ao fundo da panela de pressão.
2. Adicione as sardinhas. Adicione o vinagre, o azeite de oliva, o alho, as folhas de manjericão e um pouco de água. Salpique com o sal e a pimenta do reino a gosto.
3.Freche a panela e quando pegar pressão, cozinhe por aproximadamente de 20 minutos. Depois desligue e espere esfriar.
4. Quando estiver bem fria, retire as sardinhas e as cebolas da panela e acomode em uma travessa.
5. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (20 a 25 Min.)

Rende (8 P.)



Camarão com Maionese

INGREDIENTES

- 1 Kg de Camarões médios limpos
- 230 gramas de Maionese caseira
- 12 gramas Mostarda Dijon
- 2 Dentes de Alho picadinhos
- 1 Cebola picada
- Sal a gosto (moderado)

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe os camarões em água e sal. Escorra, separe e deixe esfriar bem.
2. Em uma vasilha misture a maionese, a mostarda, o alho e a cebola.
3. Adicione os camarões em um travessa e coloque o molho de maionese por cima.
4. Sirva frio e bom apetite.

T. Preparo (15 a 25 Min.)

Rende (4 P.)

Camarão Grelhado com Erva

INGREDIENTES

- 12 Unidades. de Camarões grandes
- 4 gramas de Manteiga
- 1 Dente de alho picado
- Manjericão à gosto
- Tomilho à gosto
- Sálvia à gosto
- Salsinha à gosto
- 30 gramas de Azeite de Oliva

MODO DE PREPARO

1. Limpe os camarões e tempere com o sal e pimenta do reino .
2. Ponha os camarões em um recipiente e ponha um pouco do azeite de oliva e deixe marinar por cerca de 10 minutos.
3. Em uma frigideira aquecida com o restante do azeite de oliva, Frite os camarões dos dois lados até que fiquem bem dourados. Retire os camarões e reserve.
4. Na mesma frigideira, refogue o alho com a manteiga e ponha as ervas.
5. Ponha os camarões em um prato e coloque o molho com as ervas por cima.
6. Sirva e bom apetite

T. Preparo (20 a 30 Min.)

Rende (2 P.)



Peixes

Camarão com Chuchu e Ervas

INGREDIENTES

- 500g de Camarão limpo
- 2 Chuchus em cubos
- 1 Cebola
- 1 Dente de Alho
- Coentro à gosto
- Cebolinha à gosto
- Urucum à gosto
- 480 ml de Água
- 15 ml de Óleo de Coco
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela aquecida com o óleo de coco, refogue o chuchu, a cebola, o alho e as ervas por cerca de 5 minutos.
2. Adicione o camarão, tempere com o urucum, sal e pimenta do reino. refogue por mais alguns minutos.
3. Adicione a água e deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos.
4. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (20 a 35 Min.)

Rende (4 P.)

Camarão com Tomate e Espinafre

INGREDIENTES

-1 Cebola picada
- 2 Dentes de Alho
- 6 Tomates
- Espinafre à gosto
- 12 gramas de Manteiga
- 240 gramas de Camarão limpo
- Coentro à gosto
- 12 gramas de Paprica doce
- Sal (moderado)
-Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Doure a cebola em uma frigideira aquecida com a manteiga .
2. Adicione o alho e refogue até dourar.
3. Acrescente o tomate e o espinafre, mexa e cozinhe por 3 minutos.
4. Adicione o camarão, e o coentro, misture bem e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
5. Deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos, mexendo frequentemente
6. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (15 a 25 Min.)

Rende (1 P.)



Peixes

Camarão ao Catupiry

INGREDIENTES

- 600 gramas de Camarões limpos
- 20 gramas de Azeite de Oliva
- 190 gramas de Molho de Tomate caseiro
- Queijo Catupiry a gosto
- Queijo Parmesão ralado a gosto
- 2 Pimentões picados
- 1 Cebola ralada
- Salsa à gosto
- Sal e Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Esquente uma panela com o azeite de oliva, refogue a cebola e os pimentões.
2. Adicione o molho de tomate e o camarão. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Deixe cozinhar por cerca de 5 minutos.
3. Cubra um refratário com o queijo catupiry e disponha o molho com camarão por cima.
4. Coloque com o queijo parmesão ralado e a salsa por cima e leve ao forno a 180ºC para gratinar.
5. sirva e bom apetite.

T. Preparo (20 a 35 Min.)

Rende (4 P.)

Bacalhau Fresco com Aipim

INGREDIENTES

- 600g de Bacalhau fresco
- 200g de mandioca cozida em cubos pequenos.
- 1/2 Limão
- Cheiro Verde a gosto
- Sal (moderado)
-Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma forma, coloque o bacalhau e tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
3. Adicione o bacalhau em um refratário e espalhe os cubos de mandioca por cima.
4. Leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 30 minutos ou até dourar.
5. Retire do forno e acrescente o limão e o cheiro verde para adicionar sabor.
6. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (35 a 45 Min.)

Rende (4 P.)



Peixes

Bacalhau fresco com Açafrão

INGREDIENTES

- 4 Tomates picados
- 2 Dentes de Alho picados
- 1/2 Alho poró picado
- 1 Cebola picada
- Salsinha à gosto
- Açafrão à gosto
- 4 Filés de Bacalhau fresco
- 20 gramas de Azeite de Oliva
- 150 ml de Água
- Sal (moderado)
-Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Esquente uma panela com o azeite de oliva, coloque os tomates, o alho, o alho picado, a cebola, salsinha e o açafrão.
2. Tempere com o sal e a pimenta do reino. Cozinhe por aproximadamente 30 minutos.
3. Acrescente o bacalhau e cubra com água. até ferver, baixe o fogo e cozinhe por 10 minutos.

4 Sirva e bom apetite.

T. Preparo (40 a 55 Min.)

Rende (4 P.)

Salmão ao Molho de Maracujá

INGREDIENTES

- 2 Postas de Salmão
- 4 Colheres (chá) de Manteiga
- 1 Limão
- 1 Polpa de Maracujá grande
- 180 ml de Vinho branco
- 2 Colheres (sopa) de Xilitol *
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Disponha as postas de salmão em um recipiente e acrescente o suco de limão, o sal e a pimenta do reino. Deixe marinar por cerca de 30 minutos.
2. Coloque o salmão em um refratário forrado com papel alumínio e espalhe duas colheres de manteiga por cima.
3. Cubra o salmão com o papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 200 Cº por aproximadamente 25 minutos.
4.Prepare o molho de maracujá, adicione 2 colheres de manteiga em uma frigideira e leve ao fogo baixo para derreter.
5. Adicione o vinho e a polpa de maracujá. Misture e deixe ferver durante alguns minutos.
6. Após o salmão cozinhar, retire do forno e disponha em um prato coloque o molho de maracujá por cima.

Sirva e Boa Refeição.

T. Preparo (55 a 65 Min.)

Rende (2 P.)

Tortas e Suflês Almoço e Jantar

Torta de Tomate e Queijo com Gergelim 106

Torta de Abobrinha 107

Torta de Atum 107

Torta de Couve-Flor com Frango 108

Suflê de Frango 108

Suflê de Queijo 109

Suflê de Alho-poró 109

Suflê de Espinafre 110

Suflê de Abóbora 110

Suflê de Brócolis 111

Quiche de Espinafre 111



Torta de Tomate e Queijo com Gergelim

INGREDIENTES

- 90 Gramas de Farinha de Amêndoas
- 144 Gramas de Gergelim torrado
- 150g de Manteiga
- 1 Ovo
- 4,86 Gramas de Fermento Químico em pó
- Tomates Cereja +/- 1 Xicara de chá
- 100g de Queijo Minas meia cura
- 34 Gramas de Parmesão ralado
- 100g de Cream Cheese
- 60 MLde Azeite de Oliva
- Manjericão fresco agosto
- Sal a Gosto (moderado)
- Pimenta do Reino
- Orégano seco a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha, misture a farinha com o gergelim, o fermento e o sal. Derreta a manteiga, adicione aos ingredientes secos, acrescente o ovo e misture bem.
2. Coloque no refrigerador e deixe descansar por 30 minutos. Disponha a massa em uma assadeira forrada com papel manteiga. Coloque a massa para pré-assar a 200°C por aproximadamente 7 Minutos.
3. Para a cobertura: corte os tomates em pedaços, tire farelos de queijo minas com um ralador e espalhe por cima da massa o queijo, o parmesão e os tomates. Por último, espalhe o cream cheese.
4. Finalize com orégano, sal, pimenta e azeite a gosto. Leve ao forno 180°C por cerca de 30 minutos ou até dourar nas laterais. Acrescente o manjericão por cima.
5. Sirva e bom apetite

T. Preparo (40 a 50 Min.)

Rende (10 P.)



Tortas e Suflês

Torta de Abobrinha

INGREDIENTES

- 3 Abobrinhas em rodelas
- 1 Cebola picada
- 4 Ovos
- 200g de Ricota amassada
- Tempero verde a gosto
- 22 Gramas de Queijo Parmesão ralado
- Manteiga para untar
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha, misture os ovos e a ricota até ficar uma massahomogênea.
2. Acrescente a cebola, o sal e a pimenta do reino.
3. Em uma assadeira untada com a manteiga, adicione as abobrinhas sobre a forma.
4. disponha a massa por cima e salpique o queijo ralado.
5. Leve ao forno a 180ºC por aproximadamente de 25 minutos.
6. Retire do forno e pronto.
7. sirva e bom apetite.

T. Preparo (40 a 50 Min.)

Rende (4 P.)

Torta de Atum

INGREDIENTES

- 3 Ovos
- 180 g de Queijo Muçarela ralado
- 4,86 Gramas de Fermento em pó
- 200 g de Creme de Leite fresco
- 340 g de Atum sólido em lata
- 1 Dente de Alho picado
- Orégano a gosto +/- 2 colher de chá
- Tomate Cereja a gosto
- Azeite de Oliva a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha, bata os 3 ovos e acrescente o queijo muçarela, o creme de leite, o fermento em pó, o sal, a pimenta do reino a gosto. misture tudo cuidadosamente e Reserve.
2. Em outra vasilha, junte o atum, os tomates, o sal, o orégano e misture bem.
3. Disponha metade da massa de ovos em uma forma untada com um pouco de azeite de oliva.
4. Coloque a mistura com atum e cubra com o restante da massa.
5. Leve ao forno pré-aquecido a 180ºC por cerca d 40 minutos.
6. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (40 a 50 Min.)

Rende (4 P.)



Tortas e Suflês

Torta de Couve-Flor com Frango

INGREDIENTES

- 1 Couve-flor cozida em água e sal
- 200g de Peito de Frango cozido picadinho
- 1 Tomate picado
- 3 e 1/2 Colheres (sopa) de Requeijão
- 2 Colheres (chá) de Azeite de Oliva
- 5,7 Gramas de Queijo Parmesão Ralado
- Manteiga para untar

MODO DE PREPARO

1. Desmanche a couve-flor em floretes pequenos.
2. Em um refratário untado com a manteiga, faça uma camada com a metade dos floretes, pressionando bem.
3. Em uma vasilha, misture o frango e o tomate com 2 colheres do requeijão e o azeite de oliva.
4. Cubra a couve-flor e, por cima, faça uma nova camada de floretes, pressionando um pouco. Espalhe o restante do requeijão e polvilhe o parmesão.
5. Leve ao forno médio por 40 minutos para gratinar.
6. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (30 a 50 Min.)

Rende (4 P.)

Suflê de Frango

INGREDIENTES

- 500g de Peito de Frango desfiado
- 420g de Requeijão
- 114 Gramas de Molho de Tomate
- 4 Ovos
- Azeitonas Verdes fatiadas +/- 1 xicara de chá
- 228 Gramas de Queijo Muçarela ralado
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Separe as gemas das claras e bata até formar claras em neve.
2. Em uma vasilha, misture o frango desfiado, o requeijão, o molho de tomate, as gemas dos ovos, as azeitonas, o sal e a pimenta do reino até obter uma mistura homogênea.
3. Acrescente as claras em neve à mistura e mexa cuidadosamente. Despeje a massa em uma forma untada e cubra com queijo muçarela ralado por cima.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 180ªC por cerca de 30 minutos.
5. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (30 a 50 Min.)

Rende (4 P.)



Tortas e Suflês

Suflê de Queijo

INGREDIENTES

- 1 Couve-flor cozida e amassada
*só os floretes
- 300 Gramas de Queijo Parmesão ralado
- 3 Ovos
- 45.6 Gramas de Creme de Leite fresco
- Salsinha e Cebolinha picada a gosto
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque no liquidificador todos os ingredientes e bata bem até obter uma mistura homogênea.
2. Disponha a mistura em um ramekin e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 35 minutos ou até que o suflê fique bem dourado.
3. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (30 a 40 Min.)

Rende (4 P.)

Suflê de Alho-poró

INGREDIENTES

- 1 Talo de Alho-poró em fatias
- 3 Ovos
- 12 Gramas de Manteiga
- 50g de Ricota
- 11,4 Gramas de Queijo Parmesão ralado
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Junte os ovos, a manteiga, o queijo parmesão e a ricota no liquidificador e bata tudo muito bem.
2. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto e bata um pouco mais.
3. Em um refratário untado com azeite de oliva, coloque o alho-poró e despeje por cima a mistura.
4. Polvilhe com parmesão ralada por cima e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos ou até dourar.
5. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (30 a 40 Min.)

Rende (4 P.)



Tortas e Suflês

Suflê de Espinafre

INGREDIENTES

- 6 Ovos
- 200g de Queijo Muçarela ralado
- 1 Maço de Espinafre cozido e picado em pedaços grandes
- 1 Pitada de Nozmoscada
- 1 Colher (sobremesa) de Fermento em pó
- 15 ML de Azeite de Oliva
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha, bata bem os ovos e reserve. Pique em pedaços grandes o maço de espinafre, cozinhe e deixe esfriar.
2. Em um outro recipiente, misture bem os ovos, o espinafre, o queijo muçarela ralado, a noz mozcada e tempere com o sal e a pimenta do reino.
3. Adicione o fermento em pó e mexa bem cuidadosamente.
4. Disponha a mistura em um refratário untado com um pouco de azeite de oliva e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos.
5. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (30 a 40 Min.) **Rende** (4 P.)

Suflê de Abóbora

INGREDIENTES

- 600g de Abóbora
- 1 Caixa de Creme de Leite
- 100 Gramas de Queijo prato ralado
- 4 Gemas batidas
- 4 Claras em neve
- 4,86 Gramas de Fermento em pó
- 58 Gramas de Manteiga
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a abóbora em uma panela com água o bastante para cobrir a abóbora até o ponto de desmanchar. Com um garfo amasse bem a abóbora.
2. Adicione na panela as gemas levemente batidas, o creme de leite e a manteiga e mexa bem. Acrescente o queijo ralado e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
3. Adicione as claras em neve com o fermento em pó e misture cuidadosamente.
4. Coloque a mistura em um refrátario untado com óleo de coco e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 25 minutos ou até dourar.
5. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (30 a 40 Min.) **Rende** (4 P.)



Tortas e Suflês

Suflê de Brócolis

INGREDIENTES

- Brócolis cozido e picado +/- 2 Xícaras (chá)
- Cream Cheese +/- 8 Colheres (sopa)
- 4 Ovos
- 4.6 Gramas de Fermento em pó
- Azeite de Oliva a gosto
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha, misture o brócolis, o cream cheese, os ovos, o sal e a pimenta do reino a gosto até ficar uma mistura homogênea.
2. Acrescente o fermento em pó e misture cuidadosamente.
3. Disponha a mistura em um ramequim untado com azeite de oliva e leve ao forno pré-aquecido a 200ºC por cerca de 20 minutos, ou até dourar.
4. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (30 a 40 Min.)

Rende (4 P.)

Quiche de Espinafre

INGREDIENTES

- 117 Gramas de Farinha de Amêndoas
- 30 ML de Azeite de Oliva
- 1 Maço de Espinafre
- 4 Ovos
- 340 Gramas de Creme de Leite fresco
- 4.86 Gramas de Fermento Químico
- 100 Gramas de Queijo parmesão ralado
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1.Em uma vasilha, misture a farinha de amêndoas, o azeite de oliva e o sal até ficar uma massa homogênea.
2. Forre o fundo e as laterais de uma fôrma média de aro removível e leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por aproximadamente 15 minutos. Retire do forno e reserve.
3.Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva, refogue o espinafre por cerca de 4 minutos. Adicione os ovos, o creme de leite, o fermento, o queijo parmesão, o sal e a pimenta do reino. Misture bem.
4. Disponha a mistura sobre a massa reservada e leve ao forno por mais 20 minutos ou até estar bem assado.
5. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (40 a 50 Min.)

Rende (4 P.)

Aves
Almoço e Jantar

Frango Xadrez 113
Frango com Quiabo 113
Frango com Gengibre 114
Frango com Curry 114
Frango de Cenoura ao Molho 115
Frango ao Molho de Abacate Picante 115
Frango com Cebola e Presunto 116
Frango com Molho de Champignon 116
Frango Com Alho Aromatizado 117
Frango Ensopado 117
Frango Mineiro 118
Frango Assado 118
Frango na Mostarda 119
Frango ao Alho 119
Filé de Frango com Cúrcuma 120
Filé de Frango com Legumes 120
Filé de Frango ao Leite de Coco 121
Filé de Frango ao Molho de Limão e Salsa 121



Frango Xadrez

INGREDIENTES

- 600g de Peito de Frango em cubos
- 8 Dentes de Alho picados
- 1 Cebola grande
- 2 Pimentões verdes
- 50g de Amendoim descascado
- 15ml de Molho Shoyu
- 12 ml de Azeite de Oliva
- Sal a gosto (moderado)

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira, Acrescente o azeite de oliva e espere aquecer, refogue o frango até dourar.
2. Acrescente o alho e o molho shoyu e deixe cozinhar por 10 minutos mexendo sempre.
3. Corte a cebola e os pimentões em pedaços grandes e coloque na frigideira.
4. Acrescente o amendoim, e tempere com o sal a gosto e deixe cozinhar por mais 10 minutinhos.
5. Sirva e Boa Refeição

T. Preparo (20 a 35 Min.)

Rende (2 P.)

Frango com Quiabo

INGREDIENTES

- 700g de Frango cortado à passarinho
- 200g de Quiabo
- 1 Cebola Média picada
- 2 Dentes de alho picado
- 12 ml de Azeite de Oliva
- Sal a gosto (moderado)
-Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola com o alho.
2. Acrescente o frango e frite bem até dourar.
3. Acrescente o quiabo. Misture bem e tempere com o sal e a pimenta à gosto.
4. Deixe cozinhando em fogo médio até que o frango esteja cozido.
5. Sirva e Boa Refeição..

T. Preparo (20 a 35 Min.)

Rende (4 P.)



Frango com Gengibre

INGREDIENTES

- 1 Frango inteiro em Pedaços
- 2 Cebolas grandes picadas
- 3 Dentes de Alho
- Cravos da Índia
- 6g de Gengibre
- 12 ml de azeite de oliva
- Sal a gosto (moderado)
-Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela aquecida com o azeite de oliva, refogue a cebola e o alho.
2. Acrescente os pedaços de frango, nos quais os cravos terão sido fixados. Tempere com o sal, pimenta do reino e raspa de gengibre.
3. Acrescente a água de modo que cubra e deixe cozinhar em fogo médio até toda evaporação da água.
4. Coloque o Frango em uma travessa vidro,sirva. Boa Refeição.

T. Preparo (20 a 35 Min.)

Rende (4 P.)

Frango com Curry

INGREDIENTES

- 250 gramas de Peito de frango em cubos
- 30 gramas de Requeijão Cremoso Light
- 2,5 gramas de Curry em pó
- 3 gramas de Gengibre em pó
- 3 Dentes de alho picado
- Pimenta calabresa a gosto
- 36 ml de Azeite de Oliva
- Sal a gosto (moderado)

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha, misture o requeijão, o alho, o curry, o sal, a pimenta e o gengibre.
2. Corte os frangos em cubos e acrescente tudo junto na vasilha com os ingredientes e deixe marinar por 1 hora.
3. Com a ajuda de uma colher, retire o frango e doure em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva.
4. Sirva e Boa Refeição

T. Preparo (20 a 35 Min.)

Rende (4 P.)



Frango de Cenoura ao Molho

INGREDIENTES

- 500 gramas de Filés de Frango
- 24 gramas de Manteiga
- 1 Cenoura grande Ralada
- 115 gramas de Maionese caseira
- Sal (moderado)
-Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

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

T. Preparo (20 a 35 Min.)

Rende (4 P.)

Frango ao Molho de Abacate Picante

INGREDIENTES

- 500 gramas de Filé de Frango
- Cebolinha picada à gosto
- 45 gramas de Maionese Caseira
- 1 Dente de Alho picado
- 1 Abacate pequeno
- Suco de 1/2 Limão
- 12 ml de Azeite de Oliva
- Sal (moderado)
-Pimenta do reino à gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere os filés de frango com o sal, pimenta do reino a gosto.
2. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, doure os filés dos dois lado e separe.
3. Acrescente o abacate, o suco de limão, a maionese e a cebolinha no Liquidificador
e triture tudo até formar uma mistura homogênea. Acrescente uma pitadinha de sal e homogenize.
4. Coloque os filés de frango em um recipiente e por cima o molho de abacate.
5. Sirva e Boa Refeição.

T. Preparo (20 a 40 Min.)

Rende (4 P.)



Aves

Frango com Cebola e Presunto

INGREDIENTES

- 1,5 kg de Frango cortado nas juntas
- 12 gramas de Manteiga
- 12 gramas de Mostarda
- 2 Dentes de Alho amassados
- 200ml de Vinho tinto
- 150g de Presunto picado
- 200ml de Caldo de Carne Caseiro
- 10 Cebolas Mini
- Sal a gosto (moderado)
-Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque o frango em uma panela grande, e insira a manteiga, a mostarda, o alho, o sal, a pimenta do reino, o vinho e o presunto.
2. Tampe bem e cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 60 minutos.
3. Enquanto estiver cozinhando, abra a panela de vez em quando e jogue um pouco de caldo de carne aquecido por cima do frango.
4. Ponha as cebolas e cozinhe por mais 10 minutos.
5. Sirva e bom apetite ..

T. Preparo (70 a 75 Min.)

Rende (4 P.)

Frango com Molho de Champignon

INGREDIENTES

- 2 Peitos de Frango Grandes sem osso
- 1 Cebola picada
- 200g de Creme de Leite
- 100 g de champignon cortado em fatias
- 1 Dente de Alho picado
- 12 gramas de Manteiga
- Sal (moderado)
-Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte os peito de frango ao meio para formar os filés e tempere com sal e a pimenta do reino a gosto.
2. Aqueça a frigideira com manteiga, e grelhe os filés de frango dos dois lados até ficar dourados. Retire-os da frigideira e reserve numa vasilha.
3. Na mesma frigideira, Acrescente o alho e a cebola e frite até dourar. em seguida coloque o creme de leite e o champignon, misture e deixe no fogo por aproximadamente 2 minutos.
4. Acrescente os filés de frango em uma travessa e despeje o molho de champignon por cima.
5. Sirva e bom apetite .

T. Preparo (20 a 35 Min.)

Rende (4 P.)



Frango Com Alho Aromatizado

INGREDIENTES

- 1 kg de Frango em pedaços
- 300 ml de Vinho branco
- 3 Dentes de Alho
- 24 gramas de Manteiga
- Sal (moderado)
-Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em um vasilha, coloque o frango e o vinho e tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
2. Deixe marinar por 1 hora. Depois escorra e separe a marinada.
3. Coloque o frango em um refratário untado com um pouco de manteiga.
4. Espalhe os dentes de alho e manteiga sobre o frango.
5. Cubra com papel alumínio, e leve ao forno pré aquecido a 220ºC por cerca 20 minutos, regando de vez em quando com a marinada.
6. Retire o papel alumínio e deixe o frango dourar.
5. Retire do forno e boa refeição ..

T. Preparo (20 a 35 Min.)

Rende (4 P.)

Frango Ensopado

INGREDIENTES

- 600 gramas de Peito e Sobrecoxa de Frango
- 12 ml de Azeite de Oliva
- 1/2 Cebola Média picada
- 1/2 Tomate Médio picado
- 1 Dente de Alho picado
- salsinha picada a gosto
- 15 ml de Vinagre
- 480 ml de Água quente
- Sal (moderado)
-Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha deixe o frango marinar no vinagre por proximamente 15 minutos. Lave em água corrente.
2. Aqueça uma panela com o azeite de oliva, refogue a cebola e o alho. Em seguida acrescente o frango e cozinhe até dourar.
3. Acrescente o tomate e deixe cozinhar, por cerca de 3 minutos, ou até começar a desmanchar. Coloque a água quente, tempere com sal e a pimenta do reino a gosto e deixe cozinhar com fogo médio por mais 25 minutos em média.
4. Retire do fogo e acrescente a salsinha.
6. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (20 a 30 Min.)

Rende (4 P.)



Frango Mineiro

INGREDIENTES

- 240 ml de Azeite de Oliva
- 1 kg de Coxa e Sobrecoxa de Frango
- 1 kg de Quiabo em pedaços
- 6 Dentes de Alho Amassados
- 240 ml de água
- Salsa picada à gosto
- Cebolinha à gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela aquecida com o azeite de oliva, frite todos os pedaços de frango até dourarem bem. Tire o frango e separe a panela.
2. Tempere o quiabo com o alho, o sal e a pimenta do reino.
3. Frite o quiabo na mesma panela, em fogo alto por cerca de 10 minutos, retire do fogo e separe.
4. Coloque os pedaços de frango na panela, acrescente aos poucos o a água, em fogo brando, deixe cozinhar por 20 minutos.
5. Acrescente o quiabo e cozinhe por mais 10 minutinhos. Acrescente a cebolinha e misture bem.
Sirva e bom apetite.

T. Preparo (35 a 45 Min.) **Rende** (4 P.)

Frango Assado

INGREDIENTES

- 1 Frango inteiro de 1,5Kg limpo
- 12 gramas de Manteiga
- 15 ml de Molho Shoyu
- Orégano a gosto
- Alecrim a gosto
- Manjericão a gosto
- Suco de Meio limão
- 200 ml de água
- Sal (moderado)
-Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque o frango já limpo dentro do saco para cozinhar.
2. Numa tigela adicione o suco de limão, a água, o molho Shoyu, o orégano, o alecrim, o manjericão,o sal e a pimenta do reino e misture bem.
3. Coloque toda mistura dentro do saco junto com o frango e amarre bem. Depois de amarrado, sacuda para que os temperos se misturem com o frango. Deixe marinar por 1 hora.
4. Retira o frango do saco plástico e disponha em uma assadeira. Cubra o frango com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 200ºC.
5. Após 30 minutos retire o frango do forno e pincele com a manteiga. Coloque novamente o frango no forno sem o papel alumínio e deixe assar dourado.
6. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (40 a 55 Min.) **Rende** (8 P.)



Frango na Mostarda

INGREDIENTES

- 500g de Filé de Frango
- 2 Dentes de Alho triturado
- 24 gramas de Mostarda Light
- 15 ml de Molho Shoyu
- Sal (moderado)
-pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma travessa, disponha os filés de frango, o alho triturado, o molho shoyu, a mostarda, o sal e a pimenta do reino.
2.Misture-os até que o frango fique completamente com o tempero sobreposto a ele.
2. Deixe descansar por proximamente 15 minutos.
3. Disponha os filés em uma assadeira antiaderente e leve ao forno preaquecido a (180°C) por cerca de 20 minutos ou até ficar dourado.
4. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (35 a 40 Min.)

Rende (4 P.)

Frango ao Alho

INGREDIENTES

- 2 Kg de Coxas de Frango
- 24 ml de Azeite de Oliva
- 8 Dentes de Alho, cortados
- Suco de 1 Limão
- Salsa picada à gosto
- 48 gramas de Manteiga
- Ervas secas à gosto
- Sal (moderado)
-Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Préaqueça o forno a 180ºC.
2. Disponha os pedaços de frango em uma assadeira untada com manteiga e tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
3. Acrescente o alho e a salsa sobre os pedaços de frango e regue o suco do limão e o azeite por cima.
4. Leve ao forno e asse por aproximada-mente 40 minutos ou até o frango cozinhar e dourar.
5. Sirva e bom apetite.

T. Preparo (40 a 55 Min.)

Rende (8 P.)



Aves

Filé de Frango com Cúrcuma

INGREDIENTES

- 400g de Filé de Frango
- 12 ml de Azeite de Oliva
- Porção de Tomilho
- 15 ml de Vinho Branco
- 1 Porção de Cúrcuma
- Sal (moderado)
-Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, Adicione a cúrcuma, o sal, o tomilho, o azeite de oliva e o vinho branco e os misture.
2. Passar a mistura nos filés.
3. Em uma frigideira antiaderente, grelhe os filés dos dois lados e espere ficar pronto.
4. sirva e bom apetite.

T. Preparo (15 a 25 Min.)

Rende (2 P.)

Filé de Frango com Legumes

INGREDIENTES

- 4 Filés de Peito de frango
- 120 gramas de Couve-flor em buquês
- 120 gramas de Brócolis em buquês
- 24 gramas de Manteiga
- Salsinha à gosto
- Orégano à gosto
- 15 ml Azeite de Oliva
- Sal (moderado)
-Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela com água fervente, cozinhe os brócolis e a couve-flor por cerca de 5 minutos.
2. Derreta a manteiga em uma frigideira em fogo. Adicione os brócolis e a couve-flor e refogue por 6 minutos, mexendo e separe .
3. Tempere os filés com o sal e a pimenta do reino.
4. Esquente uma frigideira com o azeite de oliva e grelhe os filés até ficarem dourados.
5. distribua os frangos e os legumes e polvilhe em uma travessa com o orégano e a salsinha por cima.
6. sirva e bom apetite.

T. Preparo (20 a 35 Min.)

Rende (4 P.)



Aves

Filé de Frango ao Leite de Coco

INGREDIENTES

- 1 Kg de Filé de Peito de Frango
- 200 ml de Leite de Coco
- 3 Dentes de Alho picado
- 1 Cebola picada
- 2 Tomates picados
- Colorau à gosto
- 15 ml de Azeite de Oliva
- Sal (moderado)
-Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte o frango em cubos. Em uma panela coloque o azeite e deixe esquentar.
2. Disponha os cubos de frango e frite-os
3. Acrescente a cebola, o alho amassado, o tomate e o colorau, misture bem e deixe fritar um pouco.
4. Acrescente o leite de coco, tempere com o sal e a pimenta do reino a e deixe ferver
5. Coloque o frango em uma travessa.
6. Sirva e bom apetite .

T. Preparo (30 a 40 Min.)

Rende (6 P.)

Filé de Frango ao Molho de Limão e Salsa

INGREDIENTES

- 6 Filés de Peito de Frango
- 60 ml de Suco de Limão
- Salsa picada à gosto
- 60 ml de Água
- Sal (moderado)
-Pimenta do Reino à gosto
- 48 gramas (sopa) de Manteiga

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, derreta a manteiga e separe. Tempere o peito de frango com sal e pimenta do reino.
2. Disponha os filés em uma assadeira e coloque a metade da manteiga derretida.
3. Leve ao forno préaquecido a 220°C por cerca de 30 minutos ou até que esteja dourado. Passe os filiés de frango para um refratário e separe.
4. Na assadeira, adicione o suco de limão e a manteiga restante.
5. Raspe o fundo com uma colher de pau e junte a salsa picada e a água. Aqueça bem e coloque o molho sobre os filés de frango.
6. sirva e bom apetite.

T. Preparo (30 a 35 Min.)

Rende (6 P.)

Patês

Patê de Atum 123

Patê de Alho 123

Patê de Brócolis 124

Patê de Tomate Seco 124

Patê de Peito de Peru 125

Patê de Cream Cheese com Pepino 125

Patê de Berinjela com Farinha 126

Patê de Cream Cheese e Abacate 126



Patê de Atum

INGREDIENTES

-2 Latas de Atum
-1 Ovo Cozido picado
-20g de Mostarda light
-80g de Maionese Caseira
-1 Cebola picada
-Sal (moderado)
-Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1.Disponha o atum escorrido, a maionese e a cebola picada em uma vasilha e os misture.
2. Acrescente o ovo cozido picado e mostarda e tempere com sal e a pimenta do reino à gosto.
3.Mexa tudo até ficar um homogêneo.
4. Guarde na geladeira por aproximadamente 2 horas
5.Sirva e Boa Refeição

T. Preparo (20 a 35 Min.)
Rende (10 P.)

Patê de Alho

INGREDIENTES

-3 Dentes de Alho
-200g de Creme de Leite
-80g de Maionese Caseira
-Sal (moderado)
-Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Adicione os dentes de alho, o creme de leite e a maionese caseira no liquidificador e bata tudo.
2. Depois de batido, coloque a mistura em uma vasilha e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto e misture tudo.
3. Guarde na geladeira por cerca de 1 dia patê.
4.Sirva e Boa Refeição.

T. Preparo (20 a 35 Min.)
Rende (10 P.)



Patês

Patê de Brócolis

INGREDIENTES

-10 ml de Azeite de Oliva
-1/2 Cebola
-3 Dentes de Alho
-240g de Requeijão light
-1 Maço de Brócolis cozido
-200g de Creme de Leite
-Sal (moderado)
-Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata a cebola e o alho no Liquidificador .
2. Refogue a cebola e o alho em uma panela com o azeite de oliva.
3.Triture o brócolis e acrescente na panela .
4. Adicione o requeijão e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
5. Espere esquentar no fogo e mexa sempre.
5. Acrescente o creme de leite e misture bem.
6.Sirva e Boa Refeição

T. Preparo (5 a 10 Min.)
Rende (10 P.)

Patê de Tomate Seco

INGREDIENTES

-240g de Tomate seco
-80 ml de Azeite de Oliva
-1 Colher (café) de Sal
-1/2 Dente de Alho
-Folhas de Manjericão fresco

MODO DE PREPARO

1. Ponha todos os ingredientes no liquidificador.
2. Bata tudo até obter uma mistura homogênea.
3.Caso não consiga bater, vá pondo aos poucos um pouco de água, com um pouco de água.
4.Sirva Boa Refeição

T. Preparo (20 a 35 Min.)
Rende (10 P.)



Patês

Patê de Peito de Peru

INGREDIENTES

-200g de Peito de Peru
-290g de Requeijão light
-Salsinha a gosto
-Sal(moderado)
-Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte a cebola em pedacinhos e o peito de peru em pedaços pequenos ou triture no processador e separe.
2. Em uma vasilha, misture o peito de peru, a cebola, o requeijão e a salsinha.
3.Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
4.Sirva e Boa Refeição

T. Preparo (20 a 35 Min.)
Rende (13 P.)

Patê de Cream Cheese com Pepino

INGREDIENTES

-2 Pepino médios sem Casca
-1 Pote de Cream Cheese
-40 ml de Azeite de Oliva
-Sal e Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque o pepino sem casca em um processador e bate até ficar triturado.
2.Tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
4. Ponha a mistura em uma vasilha e acrescente cream cheese e o azeite de oliva.
5.Sirva e Boa Refeição

T. Preparo (20 a 35 Min.)
Rende (25 P.)



Patês

Patê de Berinjela com Farinha

INGREDIENTES

-20g de Farinha de Berinjela
-40g de Maionese caseira
-1/2 Cebola ralada
-Salsinha
-Cebolinha a gosto
-Sal (moderado)
-Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1.Em uma vasilha, misture a farinha de berinjela, a maionese caseira e a cebola ralada.
2. Adicione a salsinha e a cebolinha a gosto e misture tudo.
3.Tempere com o sal e a pimenta do reino.
4.Sirva e Boa Refeição.

T. Preparo (20 a 35 Min.)
Rende (10 P.)

Patê de Cream Cheese e Abacate

INGREDIENTES

-1 Abacate maduro
-60g de Cream Cheese
-10 ml de Vinagre
-Azeite de Oliva a gosto
-Sal e Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1.Descasque o abacate e amasse-o
. Adicione o vinagre e um pouco de sal e a pimenta.
2. Adicione o cream cheese e misture até ficar homogêneo.
3. Coloque um pouco de azeite de oliva e misture tudo.
4.Sirva e Boa Refeição

T. Preparo (20 a 35 Min.)
Rende (10 P.)

Molhos

Maionese de Linhaça 128

Maionese de Abacate 128

Requeijão de Castanha de Caju 129

Molho de Queijo Parmesão 129

Molho Apimentado 130

Molho de limão e Mostarda 130

Molho Pesto 131

Molho Verde 131

Molho de Ervas 132

Molho de Hortelã 132

Molho Apimentado de Maracujá 133

Molho de Salsa Picada Com Manteiga 133



Maionese de Linhaça

INGREDIENTES

- 8 colheres (sopa) de Farinha de Linhaça
- 120 ml de Água filtrada
- Suco de 2 Limões
- 180 ml de Azeite de Oliva extra virgem
- **Sal a gosto, (moderado)**
- Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cubra a farinha de linhaça com água e deixe de molho até ficar com a consistência de clara de ovo.
2. Ponha no liquidificador o suco de limão, o azeite de oliva e a mistura de farinha de linhaça.
3. Bata tudo até obter uma mistura homogênea.
4.Tempere com (sal) e a pimenta do reino a gosto.
4.Sirva e Boa Refeição.

T. Preparo (20 a 30 Min.)

Rende (1 P.)

Maionese de Abacate

INGREDIENTES

- Polpa de 1/2 abacate
- 1 Dente de Alho
- Suco de 1 Limão
- 120 ml de Azeite de Oliva
- Coentro fresco a gosto
- Sal a gosto, (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador pomha a polpa do abacate, o alho, o suco de limão, o azeite de oliva e o coentro.
2Em seguida bata tudo até obter um creme homogêneo.
3. Tempere com o (sal de forma moderado) e a pimenta do reino a gosto.
3. Sirva e Boa Refeição.

T. Preparo (20 a 30 Min.)

Rende (1 P.)



Molhos

Requeijão de Castanha de Caju

INGREDIENTES

-240g de Castanha de Caju sem Sal
(Deixada de molho por pelo menos 4/h)
-1 Dente de Alho
-Suco de 1/2 Limão
-Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador bata a castanha do caju, o alho, e suco de limão até ficar uma mistura homogênea. coloque água aos poucos até ficar com a consistência desejada.
2. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto e misture bastante.
3. Passe a mistura para o um recipiente e ponha na geladeira por aproximadamente 2 horas.
4. Boa Refeição.

T. Preparo (20 a 30 Min.)

Rende (1 P.)

Molho de Queijo Parmesão

INGREDIENTES

-360 ml de Creme de Leite fresco
-1 e 1⁄2 Xícara (chá) de Queijo Parmesão ralado (Ralar o queijo)
-Alecrim picado a gosto
-Sal e Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela misture o creme de leite fresco até ferver.
2. insira o queijo parmesão ralado, o alecrim picado, o sal e a pimenta do reino a gosto.
3. Mexa sempre ate ficar no ponto.
4. Boa Refeição

T. Preparo (20 a 30 Min.)

Rende (1 P.)



Molhos

Molho Apimentado

INGREDIENTES

-180 ml de Maionese caseira
-5g de Alho em Pó
-12 ml de Adoçante xilitol
-5g de Páprica
-6 ml ou (1 colher) de Suco de Limão
-1 Colher de café de Pimenta biquinho picada
-6ml de Água
-Cominhos e Tomilhos a gosto
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente junte a maionese caseira, o alho em pó, o adoçante, a páprica, o suco de limão, a pimenta biquinho picada, o cominho e o tomilho.
2.Misture bem até obter uma mistura homogênea.
3. Ponha a água e tempere com o sal e a pimenta do reino.
4. Misture novamente.
5.Leve a geladeira por 1 hora para pegar gosto.
5.Sirva e Boa Refeição.

T. Preparo (20 a 30 Min.)
Rende (1 P.)

Molho de Limão e Mostarda

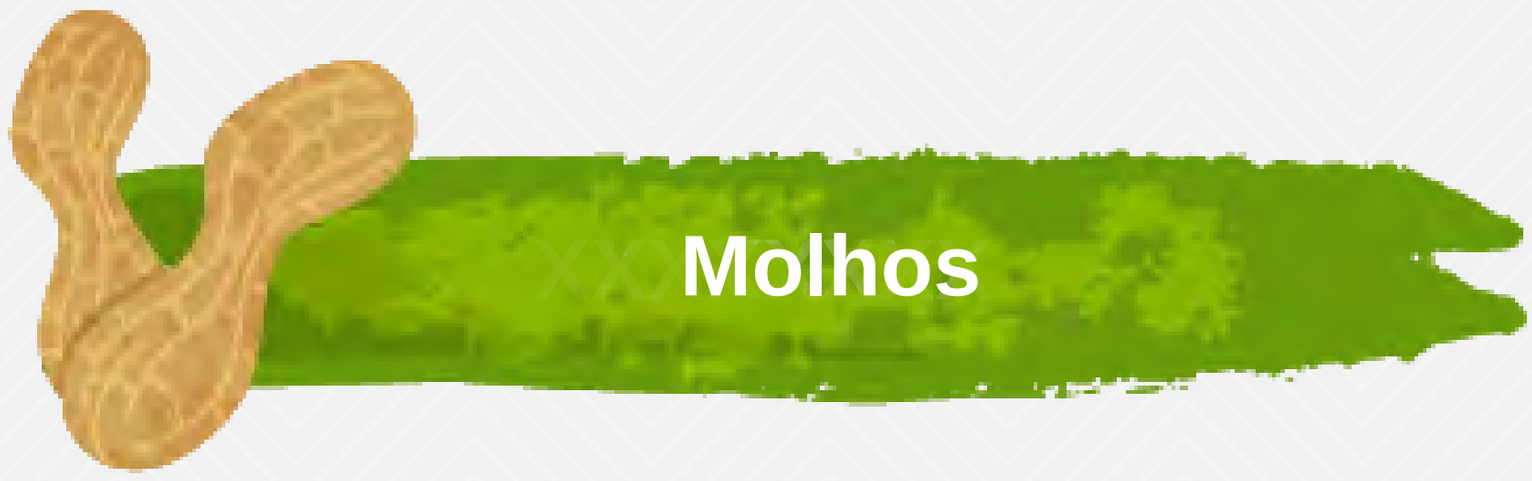
INGREDIENTES

-20ml de Mostarda Light
-6 ml de Adoçante xilitol
120 ml de Creme de Leite fresco
-10 ml de Suco de Limão Taiti
-Sal (moderado)
-Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Num recipiente, misture a mostarda, o adoçante xilitoll, o sal e a pimenta do reino.
2.Ponha o creme de leite aos poucos até obter uma mistura homogênea.
3. Insira o limão, misture tudo e leve a geladeira por cerca de 2 horas.
4.Sirva em seguida e Boa Refeição-

T. Preparo (20 a 30 Min.)
Rende (1 P.)



Molhos

Molho Pesto

INGREDIENTES

-2 Maços de Manjericão
-4 Dentes de Alho
-1 e 1/2 Xícara (chá) de Azeite de Oliva
-10 Castanhas do Pará descascadas
-60g de Queijo Parmesão ralado
-Sal (moderado)
-Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Ponha no liquidificador o manjericão, os dentes de alho, o azeite de oliva, as castanhas do Pará, o queijo parmesão ralado e bata tudo até ficar uma mistura homogênea.
2. Ponha mais azeite de oliva se necessário.
3.Tempere com sal e a pimenta do reino a gosto.
4. Coloque a mistura em um recipiente de vidro.
4.Sirva e Boa Refeição.

T. Preparo (20 a 30 Min.)
Rende (1 P.)

Molho Verde

INGREDIENTES

-240g de Cheiro verde picado
-3 Dentes de Alho
-260ml de Leite de Amêndoas
-Azeite de Oliva a gosto
-Sal (moderado)

MODO DE PREPARO

1. Ponha no liquidificar o alho, e o leite de amêndoas e bata tudo até triturar o bem o alho.
2. Ponha o cheiro verde picado e continue batendo até ficar uma mistura homogênea.
3.Ponha o azeite de oliva até engrossar e tempere com o sal a gosto.
4.Sirva em seguida e Boa Refeição.

T. Preparo (20 a 30 Min.)
Rende (1 P.)



Molhos

Molho de Ervas

INGREDIENTES

-200g de Cream Cheese
-40 ml de Creme de Leite sem soro
-10 ml de Suco de Limão
-80g de Cheiro-verde picado
-40 de Manjericão picado
-Leite de Amêndoas (o necessário)
-Sal (moderado)
-Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Num recipiente misture o cream cheese, o creme de leite, o suco de limão, o cheiro-verde, o manjericão e o leite de coco.
2.Tempere com sal e a pimenta do reino a gosto.
3. Ponha na geladeira por cerca de 3 horas.
4.Sirva e Boa Refeição.

T. Preparo (20 a 30 Min.)
Rende (1 P.)

Molho de Hortelã

INGREDIENTES

-240g de Folhas de Hortelã picada
-Suco de 1/2 Limão Taiti
-120 ml de Azeite de Oliva
-1/2 Dente de Alho amassado
-20g de Cebola ralada
-1/2 Colher (chá) de Sal (moderado)

MODO DE PREPARO

1. Ponha no liquidificador as folhas de hortelã, o suco de limão, o azeite de oliva, o alho amassado, a cebola ralada e o sal de forma moderada.
2. Bata tudo até ficar um molho homogêneo.
3. Ponha o molho em um recipiente de vidro e leve a geladeira por cerca de 2/h para tomar gosto.
4. Sirva e Boa Refeição.

T. Preparo (20 a 30 Min.)
Rende (1 P.)



Molhos

Molho Apimentado de Maracujá

INGREDIENTES

-4 Pimentas Dedo de Moça
-1 e 1/2 Xícara (chá) de Suco de Maracujá natural
-80 ml de Azeite de Oliva
-Suco de 1 Limão
-Sal a gosto (moderado)

MODO DE PREPARO

1. Ferva as pimentas por aproximadamente 10-15 minutos.
2. Ponha as pimentas em água gelada para esfriar.
3. Tire a pele das sementes e as veias das pimentas.
4. Junte todas as pimentas no liquidificador, o suco de maracujá, o azeite de oliva e o suco de limão, e bata tudo até ficar um molho cremoso.
5.Tempere com sal e guarde em um recipiente. Leve a geladeira por aproximadamente 2 horas.
5.Sirva e Boa Refeição.

T. Preparo (20 a 30 Min.)
Rende (1 P.)

Molho de Salsa Picada Com Manteiga

INGREDIENTES

-100g de Manteiga sem sal
-1/2 Colher (café) de Sal (moderado)
-40g de Salsa picada
-20g de Cebolinha picada
-1/2 Colher (café) de Pimenta do reino moída

MODO DE PREPARO

1. Ponha a manteiga numa panela, em fogo baixo. Quando começar a formar camadas de espumas brancas, vá retirando com uma peneirinha até que ela pare de espumar.
2. logo após da manteiga clarificada, ainda em fogo baixo, ponha a salsa, a cebolinha, o sal e a pimenta e deixe no fogo por cerca de 20 minutos ou até dourar.
3. Sirva e Boa Refeição.

T. Preparo (20 a 30 Min.)
Rende (1 P.)

Leites e Farinhas

Farinha de Amendoim 135

Farinha de Berinjela 135

Farinha de Linhaça 136

Farinha de Maracujá 136

Farinha da Semente de Abóbora 137

Farinha da Semente de Girassol 137

Farinha de Coco 138

Leite Caseiro da Castanha de Caju 138

Leite Caseiro de coco 139

Leite Caseiro de Gergelim 139

Leite Caseiro de Amendoim 140



Farinha de Amendoim

INGREDIENTES

- 1 Kg de Amendoim descascado (sem sal)

MODO DE PREPARO

1. Despeje o amendoim em uma forma.
2. Leve ao forno a temperatura de 80ºC por cerca de 15 minutos para secar. mexa sempre o amendoim para não queimar.
3. Tire o amendoim do forno e espere esfriar.
4. Passe os amendoins em um processador até ficar no ponto de farinha.
5. Guarde em um recipiente de vidro lacrado para consumir depois.

T. Preparo (20 a 25 Min.)

Rende (1 P.)

Farinha de Berinjela

INGREDIENTES

- 1 Kg de Berinjelas

MODO DE PREPARO

1. Utilize as berinjelas sem retirar a casca.
2. Corte as em fatias e disponha em uma forma. Leve ao forno com 80ºC até as berinjelas ficarem secas e esfareladas, cuidado para não queimar.
3. Retire as berinjelas do forno e deixe-as esfriar.
4. bata as berinjelas no liquidificador até ficar no ponto de farinha.
5. Coloque em um vidro e utilize conforme necessitar.

T. Preparo (20 a 25 Min.)

Rende (1 P.)



Leites e Farinhas

Farinha de Linhaça

INGREDIENTES

- 540g de Sementes de Linhaça

MODO DE PREPARO

1. Ponha as sementes de linhaça no liquidificador ou processador e bata até as sementes ficarem em pó.
2. Guarde a farinha em um recipiente de vidro lacrado para consumir depois. e mantenha em local seco e longe da luz.
3. Boa Refeição.

T. Preparo (20 a 30 Min.)

Rende (1 P.)

Farinha de Maracujá

INGREDIENTES

- 8 cascas de Maracujás

MODO DE PREPARO

1. Retire toda a polpa e a casca do maracujá deixando apenas a parte branca da casca.
2. Adicione em uma forma e para o forno com 70 a 80°C cuidando para que não queime, até que fiquem secas.
3. Em seguida Retire do forno e ponha para esfriar.
4. Bata tudo em um liquidificador até que fique no ponto de farinha.
5. Guarde a farinha em um recipiente de vidro lacrado para consumir depois.
4. Boa Refeição .

T. Preparo (20 a 30 Min.)

Rende (1 P.)



Leites e Farinhas

Farinha da Semente de Abóbora

INGREDIENTES

- Sementes de 4 Abóboras (Japonesas ou Morangas)

MODO DE PREPARO

1. Lave as sementes e deixe que as seque.
2. Adicione as sementes em uma forma e e coloque no forno a 60ºC, deixe as secar , cuidado para não deixar torrar.
3. Retire do forno e deixe esfriar.
4. Deixe esfriar e triture as sementes, no liquidificador até que fiquem no ponto de farinha fina.
4. Guarde toda a farinha e consuma conforme desejar.
5. Boa refeição

T. Preparo (20 a 30 Min.)

Rende (1 P.)

Farinha da Semente de Girassol

INGREDIENTES

- 580g de Sementes de Girassol.

MODO DE PREPARO

1. Coloque as sementes do girassol em uma forma e leve ao forno por aproximadamente a 180ºC mexa sempre para que as sementes não queimem.
2. Retire do forno e deixe esfriar.
3. Bata as sementes de girassol no liquidificador até que fique tudo em farinha.
4. Guarde a farinha de girassol e consuma conforme desejar
5. Boa refeição

T. Preparo (20 a 30 Min.)

Rende (1 P.)



Leites e Farinhas

Farinha de Coco

INGREDIENTES

- 500 gramas de Coco Ralado
- 140 ml de Água Quente

MODO DE PREPARO

1. Coloque o coco ralado em um vasilha, após acrescente a água quente deixe descansar por 15 minutos.
2. Bata tudo no liquidificador e coe em um peneira. Em seguida esprema bem para retirar o excesso de água e o excesso de gordura.
3. Retire a polpa e ponha em um refratário e leve ao forno por 3 a 4 horas a 100ºC, até secar cuidado para que nao não queime.
4. Depois retire do forno e deixe esfriar.
5. Triture a polpa no liquidificador até ficar no ponto de farinha. Você vai obter o ponto de farinha quando ela ficar amarelada e não grudar nas mãos.
5. Guarde a farinha e utilize conforme desejar.
6. Boa refeição

T. Preparo (20 a 30 Min.)

Rende (1 P.)

Leite Caseiro da Castanha de Caju

INGREDIENTES

- 520 gramas de Castanha de Caju sem Sal

MODO DE PREPARO

1. Coloque as castanhas do caju de molho com água por 8 horas.
2. Depois que as castanhas ficarem de molho, tire o excesso de água (seque) e bata no liquidificador.
3. Acrescente 1400 ml de água e bata.
3. Coe o leite de castanha de caju em um coador fino. Conserve o leite na geladeira.
4. Sirva e Boa Refeição.

T. Preparo (10 a 20 Min.)

Rende (6 P.)



Leites e Farinhas

Leite Caseiro de Coco

INGREDIENTES

- Polpa de 2 Coco ou 2 Potes de Coco Fresco (sem Açúcar)
- 720ml de Água Quente)

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha coloque a polpa do coco de molho na água quente por 20 minutos.
2. Logo após o coco ter ficado de molho, leve para o liquidificador, acrescente .
3. Depois Coe o leite do coco com uma peneira. Conserve o leite na geladeira.
4. Sirva e Boa Refeição.

T. Preparo (20 a 30 Min.)

Rende (4 P.)

Leite Caseiro de Gergelim

INGREDIENTES

- 500 gramas de Gergelim
- 1 Litro de Água

MODO DE PREPARO

1. Coloque o gergelim em uma vasilha de molho coberto por água por 8 horas.
2. Logo após o gergelim ter ficado de molho, escorra a água e lave em água corrente.
3. Bata o gergelim no liquidificador com 1 litro de Água.
4. Coe o leite de gergelim em uma peneira bem fina.
5. Conserve na geladeira.
5. Sirva e Boa Refeição

T. Preparo (10 a 20 Min.)

Rende (6 P.)



Leites e Farinhas

Leite Caseiro de Amendoim

INGREDIENTES

- 100 gramas Amendoim Cru (sem casca e sem sal)
- 1 Litro de Água
- 1 Colher (sobremesa) de Extrato de Baunilha

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente adicione o amendoim de molho coberto com água por cerca de 12 horas. Após o amendoim ter ficar de molho, escorra a água e lave em água corrente. Depois coloque o amendoim em uma panela, cubra-o com a água e cozinhe em fogo médio até ferver. Desligue o fogo e deixe descansar por 5 min.
2.Tire do fogo e escorra o amendoim e lave novamente em água corrente. coloque o amendoim no liquidificador com (1 litro) de água filtrada junto com o extrato de baunilha e bata bem até ficar bem homogêneo.
3. Coe o leite de amendoim em uma peneira bem fina.
Conserve na geladeira.
4. Sirva e Boa Refeição.

T. Preparo (10 a 20 Min.)

Rende (1 L.)

Sucos

suco de couve , maracujá e genjibre 142

suco de maracujá com menta 142

suco de limão siciliano e hortelã 143

suco de casca de abacaxi 143

limonada de leite de coco 144

suco verde 144

Suco de pepino com Aipo 145

Suco de Aipo com Erva-doce 145

Suco de Repolho 146

Suco de Espinafre 146

Suco de hortelã com água de coco 147

Suco de Pimentão com Aipo 147

Suco de Abacate, Pêra, Espinafre, Salsa e Limão 148



suco de couve maracujá e gengibre

INGREDIENTES

-2 folhas de couve manteiga
-4 lascas de gengibre
- polpa de 3 maracujás
-50ml de suco de limão
- 600 ml de água

MODO DE PREPARO

1. Coloque em um liquidificador a polpa de maracujá de água e bata , coe e separe
2. Corte a couve e junte com o suco de limão , suco de maracujá e o gengibre . Bata os e coe .
boa apetite .

T. Preparo (5 a 7 Min.)

Rende (1 P.)

suco de maracujá com menta

INGREDIENTES

- 2 xícara de chá de polpa de maracujá
- 12 folhas de menta
- 600 ml de água

MODO DE PREPARO

1. Bata tudo em um liquidificador
2. Coe tudo
3. Bom apetite

T. Preparo (5 a 7 Min.)

Rende (1 P.)



Sucos

Suco de limão siciliano e hortelã

INGREDIENTES

- 1 1/2 limão siciliano
- 400 ml de água filtrada
- 3 ramos de hortelã fresco
- gelo à gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte os limões em pedaços , retire os caroços e as partes brancas e acrescente água , folhas de hortelã e bata tudo no liquidificador .
2. coe o suco e adicione gelo .
3. Bom apetite.

T. Preparo (5 a 7 Min.)

Rende (1 P.)

Suco de casca de abacaxi

INGREDIENTES

- casca de 1 abacaxi inteiro
- 400 ml de água
- gelo à gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata tudo em um liquidificador
2. Coe tudo
3. Bom apetite

T. Preparo (5 a 7 Min.)

Rende (1 P.)



Sucos

Limonada com leite de coco

INGREDIENTES

- Suco de 2 limões
- 200 ml de leite de coco
-gelo à gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata tudo no liquidificador .
2. Coe tudo .
3. Sirva e bom apetite

T. Preparo (5 a 7 Min.)

Rende (1 P.)

Suco verde

INGREDIENTES

- 4 folhas de couve
- 4 lascas de gengibre
- Ramo de hortelã
- Suco de 2 limões
- 250 ml de água
- gelo à gosto
- adoçante à gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata tudo no liquidificador
2. Coe tudo
3. Sirva e bom apetite

T. Preparo (5 a 7 Min.)

Rende (1 P.)



Sucos

Suco de pepino com Aipo

INGREDIENTES

- 3 pedaços de aipo
- 1 pepino picado com casca
- 1 maço de coentro
- 1 maço de salsa
- 1 pedaço pequeno de gengibre sem casca

MODO DE PREPARO

1. Pique o aipo, o pepino, rasgue coentro
2. Pique salsa e reserve o pedaço de gengibre.
3. Leve tudo para bater no liquidificador até obter um suco homogêneo.
4. Sirva em seguida e bom apetite.

T. Preparo (5 a 7 Min.)

Rende (1P.)

Suco de Aipo com Erva-doce

INGREDIENTES

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

MODO DE PREPARO

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

T. Preparo (5 a 7 Min.)

Rende (1 P.)



Sucos

Suco de Repolho

INGREDIENTES

- 4 folhas de repolho crespo
- 3 pedaços de aipo
- ½ limão
- 1 pedaço pequeno de gengibre descascado
- 1 Colher (chá) de chá verde

MODO DE PREPARO

1. Prepare o chá previamente.
2. Bata tudo no liquidificador até obter um suco.
3. Sirva sem coar e sem adoçar.

T. Preparo (5 a 7 Min.)

Rende (1 P.)

Suco de espinafre

INGREDIENTES

- 1/2 maço de espinafre
- 1 punhado de agrião
- 1/2 suco de limão
- 1 talo de aipo
- 2 maçãs sem sementes picadas
- 1 rodela de gengibre

MODO DE PREPARO

- Leve o espinafre lavado, agrião lavado, suco de limão, aipo picado, maçãs e gengibre para bater em um liquidificador.
2. Quando estiver homogêneo, sirva com cubos de gelo.
3. Bom apetite .

T. Preparo (5 a 7 Min.)

Rende (1 P.)



Sucos

Suco de hortelã com água de coco

INGREDIENTES

- 2 folhas de couve
- suco de 1/2 limão
- 1 colher de chá de gengibre
- 1 copo de água de coco
- 3 a 5 folhas de hortelã

MODO DE PREPARO

1. Leve todos os ingredientes para bater no liquidificador.
2. Quando estiver homogêneo, sirva em seguida sem adoçar .

Bom apetite.

T. Preparo (5 a 7 Min.)

Rende (1P.)

Suco de Pimentão com Aipo

INGREDIENTES

- 4 Talos de Aipo
-3 pimentões vermelhos, verdes ou amarelos
- 1/2 limão (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Preparar o suco de limão com 300ml de água fria em seguida acrescente o aipo e os pimentões lavado e picados.
2. bata tudo no liquidificador.
3. Sirva e boa refeição

T. Preparo (5 a 7 Min.)

Rende (1 P.)



Sucos

Suco de Abacate, Pêra, Espinafre, Salsa e Limão.

INGREDIENTES

- ½ abacate descascado
- 1 pêra verde
- 1 xícara de espinafre fresco
- 1 punhado de salsa fresca
- ½ limão, suco espremido no liquidificador
- 1 copo de água filtrada

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Sirva em seguida e bom apetite.

T. Preparo (5 a 7 Min.)

Rende (1P.)

T. Preparo (5 a 7 Min.)

Rende (1 P.)