

BOLO DE COCO 1

1 ovo
100ml de leite de coco
1 colher de óleo de coco
1/2 xícara de farelo de aveia
1/2 xícara de coco ralado
1 colher de açúcar
1 colher de café de fermento
Raspinhas de limão ou gotas de baunilha

Modo de preparo:

Bata tudo deixando o fermento por último.

Coloque em forminhas de silicone e leve pra assar em forno médio até dourar ou em um caneco no micro-ondas por 2 minutos.



BOLO DE COCO 2

3 ovos
150ml de leite de coco
3 colher de óleo de coco
1 xícara cheia de farinha de coco
1/2 xícara de coco ralado
2 colheres de açúcar
1 colher de sobremesa de fermento

Modo de preparo:

Bata tudo deixando o fermento por último.

Coloque em forminhas de silicone e leve pra assar em forno médio até dourar ou em um caneco no micro-ondas por 2 minutos.



BOLINHO DE CENOURA

Ingredientes:

- 1 cenoura média ralada bem fino
- 1 ovo
- 100ml de leite de coco
- 1 colher de sopa de óleo de coco ou manteiga
- 1cs de açúcar ou mel
- 4 cs de farinha de aveia (pode dividir meio a meio com farinha de coco)
- 1 cc de fermento

Modo de preparo:

Bata tudo deixando o fermento por último.

Coloque em forminhas de silicone e leve pra assar em forno médio até dourar ou em um caneco no micro-ondas por 2 minutos.



PANQUECA DE FARINHA DE AMÊNDOAS

1 ovo grande
2 colher de sopa cheia de farinha de amêndoas
1 colher de chá de fibra psyllium
1 colher de sopa de leite
1 colher de chá de açúcar ou xilitol
1 colher de café de canela
1 pitada de fermento

Opcional: 1 colher de cacau em pó, ou raspinhas de chocolate amargo

Misture tudo e leve para grelhar em uma frigideira untada com fogo baixo.



PANQUECA AMERICANA

2 ovos
1 colher de (sp) iogurte grego
3 colheres (chá) açúcar mascavo
1/2 xic. de amido de milho
1/2 xic. de coco ralado
1 colher (chá) de fermento em pó.

Misturar os ingredientes por ordem um de cada vez. Colocar uma panqueca por vez na frigideira em fogo baixo e tampada até dourar, vire e doure do outro lado. Sirva em seguida com mel...



PANQUECA DE RAÍZ

2 colheres de batata doce cozida e amassada (OU mandioca ou baroa)
2 colher de sopa de farelo de aveia
1 ovo
1 colher de sopa de água
Sal.

Preparo: bata tudo com um garfo, em um recipiente de vidro. Bater bem. Aquecer uma frigideira antiaderente, untada com azeite e despejar a massa. Deixe em fogo baixo. Doure dos dois lados. Pronto!



PÃO DE AMÊNDOAS

Ingredientes secos:

1 e 1/2 xícara de farinha de amêndoas
5 colheres de sopa de psyllium
2 colheres de chá de fermento em pó
1 colher de chá de sal.

Ingredientes líquidos:

3 claras em neve
2 colheres de sopa de azeite ou outro
1 xícara de água morna
2 colheres de chá de vinagre de maçã

Preparo: em um recipiente misture todos os ingredientes secos e reserve.

Em outro recipiente junte todos os ingredientes líquidos.

Depois adicione os líquidos aos secos e com auxílio de uma espátula vá mexendo delicadamente até incorporá-los. Unte uma assadeira com azeite e pré-aqueça o forno (180°). Faça bolinhas no formato de hambúrguer com a massa (se necessário acrescente mais farinha de amêndoas) e leve ao forno na assadeira para assar por 30 minutos.

PÃO DE FRIGIDEIRA

Ingredientes:

2 ovos
1 colher de farinha de aveia
1 colher de farinha de grão de bico
1 colher de sobremesa de azeite de oliva ou outro
1 colher de sopa de água quente pitada de sal
1/2 colher de chá de fermento em pó
1 colher de sopa de semente de abóbora sem casca

❖ Modo de preparo: bata os dois ovos com o garfo. Depois de batido os ovos, misture as farinhas, o azeite, o sal e a semente. Acrescente a água quente e mexa bem até formar uma massa lisa e uniforme. Unte uma frigideira com azeite e disponha a massa em fogo bem baixo, tampe e deixe grelhar antes de virar e grelhar o outro.



PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

INGREDIENTES:

2 ovos
3 colheres de queijo meia cura ralado
2 colheres de água
3 colheres de polvilho doce ou farinha de tapioca
1 colher de chia
1 colher de café de fermento

PREPARO: bata tudo com um garfo, em um recipiente de vidro. Bater bem. Aquecer uma frigideira antiaderente, untada com azeite e despejar a massa. Deixe em fogo baixo. Doure dos dois lados. Pronto!



BROA DE FUBÁ DE FRIGIDEIRA

1 OVO
1 colher sopa rasa de açúcar
1 colher de sopa de fubá
1 colheres de sopa farinha sem glúten
3 colheres de sopa leite
1 col. Rasa Óleo de coco ou manteiga
1 colher de café de fermento
1 colher queijo ralado
1 colher de sementes

PREPARO: bata tudo com um garfo, em um recipiente de vidro. Bater bem. Aquecer uma frigideira antiaderente, untada com azeite e despejar a massa. Deixe em fogo baixo. Doure dos dois lados. Pronto!



PANINI

2 ovos
4 colheres de sopa de farinha de amêndoas
1 colher de chá de fermento
sal a gosto

Misture tudo e leve ao microondas em um marinex de vidro por 2 minutos. Desforme e corte ao meio. Coloque o recheio de queijo e coloque na misteira/sanducheira.



MINGAU DE AVEIA

Ingredientes:

200ml de leite vegetal
3 colheres de sopa de aveia em flocos
1 colher de sobremesa de xilitol
1 colher de chá de quinoa em flocos
canela.

Preparo: leve ao fogo o leite de coco com a aveia, o xilitol e a quinoa (mexendo sempre para não grudar). Quando tiver engrossado, apague o fogo e acrescente a canela. Pode consumir quente ou gelado, com frutas e granola.



BOLINHO DE BATATA DOCE COM FRANGO

1 xícara de batata doce cozida
1 xícara de frango refogado e desfiado, já temperado,
1 colher de azeite,
1 colher de farinha de linhaça

Misture todos os ingredientes e enrole. Empane em farinha de rosca ou de linhaça e leve ao forno ou air fry até dourar.



PÃO DE BATATA

2 batatas cozidas amassadas
1 clara de ovo
1 xícara de mix de farinha sem glúten
1 colher de chá de sal
Orégano

Amasse até dar ponto de enrolar. Embale a massa em filme plástico e deixe na geladeira por 40 minutos ou congelador por 15 minutos. Corte a massa em 4 partes, abra a massa com as mãos untadas e recheie com frango desfiado. Leve ao forno pré aquecido (200 °c) por 30 minutos.

PÃO PESTO CETOGÊNICO

INGREDIENTES

4 ovos
40g de psyllium (1 colher sopa cheia)
60g de farinha de amêndoas (3 colheres de sopa)
2 colheres de sopa cheias de molho pesto
½ colher de café de sal

PREPARO:

Bata bem, no liquidificador ou com um fuê, adicione 1 colher de chá vinagre de maçã, 1 colher de chá de fermento e misture levemente. Despeje em uma forma de vidro untada com azeite. Leve ao forno pré-aquecido 180°, por aproximadamente 30 minutos.

PUDIM DE CHIA

200ML deite de coco
2 colheres de semente de chia
6 gotas de adoçante stévia

Misturar tudo e deixar na geladeira por 8 a 12 horas. A chia vai hidratar. Na hora de consumir, acrescentar 1 colher rasa de pasta de castanha ou amêndoa e chocolate amargo picado.



BISCOITO DE GRANOLA COM CHOCOLATE

INGREDIENTES:

1/2 xícara de granola sem açúcar
1 colher (sp) mel ou melado
1 colher (sp) de aveia flocos finos
água para umedecer a colher
100g chocolate meio amargo (ou 70%) .

PREPARO:

Coloque no processador (ou liquidificador) a granola, o mel e a aveia. Bata ligeiramente de forma que triture um pouco (não deixe triturar demais). use forminhas de empada (pode untar se preferir) coloque mais ou menos uma colher (chá) de granola e pressione no fundo da forminha , passe a colher na água para ajudar a alisar a granola.

Leve ao forno pré-aquecido (180graus) entre 5 a 8 minutos. Fique atento para não torrar a granola, deve ficar clara e macia quando tirada do forno. Deixe esfriar um pouco.

Leve o chocolate ao microondas para derreter de 30 em 30seg. ou em banho-maria.

Coloque mais ou menos uma colher de sobremesa de chocolate sobre a granola já fria. Espalhe bem e leve para a geladeira até firmar o chocolate.



MINGAU DE CHOCOLATE

2 colheres de sopa de aveia em flocos
150 ml de leite VEGETAL
1 colher de sopa cacau em pó
1 colher de sopa de pasta de castanha

Leve a aveia, chocolate e leite a panela, deixe ferver até obter consistência de mingau!

Acrescente a pasta de amendoim e tá prontinho!

