

8

RECEITAS DOCES

*PRÁTICAS E SAUDÁVEIS PARA
MATAR A VONTADE DE DOCE*





SUMÁRIO

RECEITAS

BOLO DE BANANA E UVA PASSA FIT	04
BOLO DE LEITE NINHO COM MORANGO	05
CREPE DE MORANGO COM CHOCOLATE	06
BRIGADEIRÃO	07
PAVÊ FIT DE MORANGO	08
RABANADA FIT	09
ABACAXI COM CANELA	10
BANANA COM CHOCOLATE NO PALITO	11

BOLO DE BANANA E UVA PASSA FIT



INGREDIENTES:

- 2 ovos
- 1 banana
- 3 colheres de sopa de farinha de aveia (30g)
- 1 colher de sobremesa canela (5g)
- 1 colher de sopa de uva passa (20g)
- 1 colher de chá de fermento em pó (2g)

MODO DE PREPARO:

Amasse a banana, depois misture todos os outros ingredientes com um garfo ou bata no liquidificador ou no mixer. Coloque em um recipiente de vidro e leve ao microondas em potência média (usei 70) por 8 min. Derreta 3 quadradinhos de chocolate (60%) e coloque por cima. Está pronto para servir!

BOLO DE LEITE NINHO COM MORANGO

INGREDIENTES:

Massa:

- 2 ovos
- 1 banana
- 2 col. de sopa de aveia em flocos
- 1 col de chá de cacau em pó
- 1 col de sopa de óleo de coco ou manteiga

Recheio:

- 2 col de sopa de leite em pó desnatado
- leite semidesnatado
- 1 col de coco ralado sem açúcar



MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador ou mixer. Após bater, misture o fermento. Coloque em um recipiente e leve ao microondas por 3 min em potência média. E reserve. Leve todos os ingredientes do recheio para dissolver até fica uma consistência mais homogênea. Depois corte o bolinho em camadas e recheie com o creme branco. Inclui frutas de sua preferência. Calda: whey protein de chocolate ou você pode dissolver chocolate 60% cacau e incluir por cima.

CREPE DE MORANGO COM CHOCOLATE

INGREDIENTES:

Massa:

- 1 ovos
- 1 col. de sopa de leite em pó desnatado
- canela à gosto

Recheio:

- frutas picadas: morango ou banana ou kiwi ou uva

Calda

- whey protein dissolvido com leite ou chocolate 60% cacau derretido



MODO DE PREPARO:

Misture o ovo, leite em pó e a canela em um recipiente. Pré-aqueça uma frigideira e despeje toda a massa. vire dos dois lados e em seguida recheie conforme sua preferência. Sugestões de outros recheios: pasta de amendoim integral sem açúcar ou banana amassada com coco ralado.

BRIGADEIRÃO



*foto ilustrativa

INGREDIENTES:

- 2 ovos
- 2 claras
- 2 xícaras de leite em pó desnatado
- 300 mL de água
- 1 colher (sobremesa) óleo de coco ou manteiga
- 5 colheres (sopa cheia) achocolatado diet ou 50% cacau ou whey protein de chocolate (2 scoops)

MODO DE PREPARO:

Derreta o óleo de coco e/ou manteiga no microondas. Em seguida coloque todos os ingredientes no liquidificador. Bata até que fique bem homogêneo. Despeje dentro de uma forma que possa ir ao microondas, Leve para o microondas por 10 minutos em potência média (usei 70-80). Agora leve para a geladeira por 1 hora, desenforme e sirva!

PAVÊ FIT DE MORANGO



INGREDIENTES:

- 2 pacotes de gelatina diet de morango
- 2 copos americanos de água
- 400 g de morango ou 2 bandejas
- 6 colheres de sopa de creme de ricota
- 400 mL de leite desnatado
- 9 colheres de sopa de leite em pó desnatado
- 5 envelopes de adoçante ou 60 gotas
- 2 envelopes de gelatina branca sem sabor.

MODO DE PREPARO:

Dissolver a gelatina diet em um copo de água fria e reservar. Colocar os morangos inteiros em uma forma redonda e despejar a gelatina dissolvida por cima. Leve à geladeira e retire somente quando já tiver endurecido. Misture a gelatina sem sabor em um copo de água fria e leve ao fogo até dissolver totalmente, sem deixar ferver. Adicione a ricota, o leite desnatado, o leite em pó, o adoçante e a gelatina branca dissolvida já fria e bata até conseguir uma substância homogênea. Coloque a segunda mistura em cima da primeira (com os morangos) e leve mais uma vez à geladeira até endurecer. E depois finalize com mais morangos. Pode derreter chocolate 60% e colocar fios por cima (opcional).

RABANADA FIT



*foto ilustrativa

INGREDIENTES:

- 6 fatias de pão integral
- 200 mL de leite semi ou integral
- 1/2 xícara de adoçante ou 40 gotas ou 2 sachês
- 1 colher (chá) de canela
- 2 ovos

Após pronto:

- Canela a gosto e adoçante ou açúcar mascavo para empanar

MODO DE PREPARO:

Retire a casquinha das laterias do pão. Em um recipiente misture o leite com o adoçante e a canela. Bata os ovos em um outro recipiente. Pegue as fatias de pão, molhe primeiro no leite em seguida passe nos ovos batidos. Coloque dentro de uma forma untada. Leve para assar por 20 a 25 minutos em forno pre-aquecido a 160° graus.

Enquanto isso misture o adoçante com a canela dentro de um prato.

Retire sua rabanada fit do forno, empane no adoçante com canela.

ABACAXI COM CRAVO E CANELA



*foto ilustrativa

INGREDIENTES:

- 1 abacaxi fatiado
- 1 colher de sopa canela em pó
- 1/2 colher sopa de cravo
- Castanhas de caju a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO:

Em uma forma coloque as fatias de abacaxi.

Triture o cravo no liquidificador para que ele vire um pozinho.

Salpique sobre as fatias a canela e o cravo.

Se preferir regue com um pouco de mel ou melado de cana, fica uma delícia.

Coloque em volta das fatias as castanhas, ou triture e coloque sobre as fatias.

Pre - aqueça o forno, asse as fatias de abacaxi por 10 minutos em forno baixo, vire na metade do tempo. Sirva!

BANANA COM CHOCOLATE NO PALITO



*foto ilustrativa

INGREDIENTES:

- 2 bananas nanicas
- 1 barra de chocolate 60% picado
- 1 punhado de castanhas ou amendoim sem pele, sem casca e sem sal
- palitos de sorvete ou de dente.

MODO DE PREPARO:

Coloque as bananas no freezer com casca e deixe por 2h.

Triture as oleaginosas no liquidificador e reserve.

Descasque as bananas e coloque no palito. Derreta o chocolate em banho maria e banhe as bananas. Em seguida salpique as oleaginosas. Coloque em um prato e leve na geladeira para firmar.

OI, TUDO BEM?

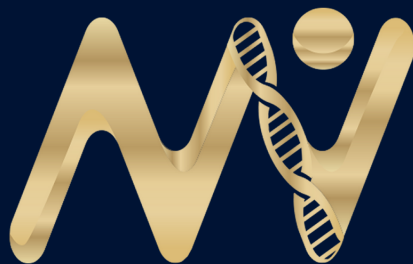
Se você não nos conhece, muito prazer! Somos a MetaFamily, os membros da Equipe MetaVita, uma equipe super diferenciada. Acreditamos que de nada adianta você deixar de viver a vida que tem hoje e deixar de comer seus alimentos preferidos para atingir seus resultados e logo após, descontar sentimentos negativos (estresse, ansiedade, tristeza...) na comida. Isso pode te prejudicar tanto emocionalmente quanto na sua meta pessoal, seja ela melhorar a definição corporal, corrigir algumas desordens típicas femininas, melhorar o desempenho na corrida ou se tornar o destaque do seu time de futebol.

Ensinamos diariamente nossos MetaFriends que é possível ter o resultado que você deseja mesmo que você queira aproveitar o final de semana com os amigos ou com a família, curtindo em um barzinho da Emília Marengo ou comendo uma pizza na Bráz.



*FICOU COM ALGUMA DÚVIDA? VEM BATER UM PAPO COM A GENTE.
BASTA CLICAR NA NOSSA FOTO! :)*

[@CLINICAMETAVITA](#)



**"PESSOAS TRANSFORMAM
O MUNDO, NÓS
TRANSFORMAMOS
PESSOAS."**

COM CARINHO, EQUIPE METAVITA
