



E-BOOK DE RECEITAS

Receitas de NATAL E ANO NOVO

Um ebook com receitas saudáveis que vão deixar suas festas de final de ano muito mais gostosas!



MICHELLE MACHADO

EMAGRECIMENTO E ESTÉTICA





Entradas



MICHELLE MACHADO

EMAGRECIMENTO E ESTÉTICA





CARPPACIO DE ABOBRINHA



MODO DE PREPARO

Distribua as abobrinhas em uma travessa de vidro, tempere com sal, ervas desidratadas, azeite. Leve ao microondas por um minuto.

Para a montagem do prato, coloque as abobrinhas, ponha o queijo cottage no meio, acrescente as nozes e a rúcula. Tempere com sal e pimenta. Sirva em seguida.

INGREDIENTES

- 1 abobrinha cortada em rodelas finas;
- 2 nozes trituradas;
- 1 colher de sopa de queijo cottage;
- 1 talo de salsão picado;
- Rúcula à gosto;
- Sal e temperos à gosto;
- Fio de azeite extra virgem.



MICHELLE MACHADO

EMAGRECIMENTO E ESTÉTICA



CAPRESE NO PALITO



MODO DE PREPARO

Espete primeiro a mussarela de búfala, depois a folha de manjericão e, por fim, o tomatinho.
Tempere com sal à gosto.
Finalize com o aceto balsâmico e sirva em seguida.

INGREDIENTES

- 10 unidades de mussarela de búfala cerejinha;
- 10 unidades de tomate cereja;
- 10 folhas de manjericão;
- Sal à gosto;
- Aceto balsâmico à gosto.





CANAPÉS DE ATUM



MODO DE PREPARO

Coloque as fatias de pepino lado a lado em uma assadeira e tempere com sal. Deixe descansar por 20 minutos para desidratar.

Lave e seque bem com papel toalha.

Faça uma pastinha do atum com iogurte e misture bem. Coloque por cima de cada canapé. Regue com azeite à gosto e sirva!

INGREDIENTES

- 2 pepinos em fatias;
- 1 colher de sopa de iogurte desnatado;
- 130 gramas de atum em óleo escorrido;
- Sal e temperos à gosto;
- Azeite de oliva para finalizar.



MICHELLE MACHADO

EMAGRECIMENTO E ESTÉTICA



Guarnição



MICHELLE MACHADO

EMAGRECIMENTO E ESTÉTICA



TABULE DE COUVE-FLOR



MODO DE PREPARO

Corte a couve-flor em floretes, lave e higienize bem. Coloque-a aos poucos em um processador e dê leves pulsadas até que fique em consistência granulada e reserve (não coloque todos os floretes de uma vez só). Coloque a cebola, pepino, pimentão, tomate, salsinha e hortela cortados em cubos em um bowl, acrescente a couve-flor, tempere com sal, pimenta, azeite, limão e misture bem.

Tampe e deixe descansando na geladeira por 30 minutos e sirva!

INGREDIENTES

- 1/2 couve-flor média ou 1 pequena (crua);
- 1/2 cebola roxa em cubos;
- 1/2 pepino japonês em cubinhos;
- 2 tomates maduros, sem sementes em cubos;
- 1 maço de salsinha picada;
- 3 colheres de sopa de hortelã picado;
- 5 colheres de sopa de azeite de oliva;
- 1 limão;
- Sal e pimenta a gosto.





FAROFA DE AVEIA



MODO DE PREPARO

Misture o alho, a cebola e a cenoura e refogue com azeite. Bata os ovos e acrescente à mistura sem parar. Adicione o farelo de aveia e mexa até dourar. Misture as azeitonas, as uvas passas e mexa. Tempere com sal, pimenta e ervas secas ou frescas picadinhas.

INGREDIENTES

- 02 xícaras (chá) de farelo de aveia;
- 03 colher (sopa) de azeite de oliva;
- 02 ovos;
- 01 cebola picada;
- 02 dentes de alho picados;
- 02 colher (sopa) de uvas passas (opcional);
- 10 azeitonas pretas picadas e lavadas;
- 1/2 xícara (chá) de cenoura ralada;
- Sal;
- Pimenta do reino;
- Ervas e tempero verde (à gosto).





SALPICÃO DE FRANGO



MODO DE PREPARO

Numa travessa misture todos os ingredientes do salpicão, mexa bem e reserve.

Numa outra tigela misture os ingredientes do molho, misture bem até incorporar, agora misture esse molho junto com o salpicão e mexa delicadamente.

INGREDIENTES

- 250gr de peito de frango cozido e desfiado (já temperado);
- 1 cenoura ralada;
- 1/2 xícara de chá de salsão;
- 1 alho poró picado;
- 1/2 xícara de chá de maçã ralada;
- Salsinha para finalizar.

Molho:

- 150gr de iogurte desnatado natural;
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva;
- 1 colher de sopa de mostarda dijon;
- Sal e temperos à gosto.





SALADA DE MAIONESE FAKE



MODO DE PREPARO

Lave a couve flor, separe em floretes e corte cada florete em 2-4 partes. Descasque a cenoura e pique em cubos. Coloque a couve flor e a cenoura numa panela, cubra com água e polvilhe um pouco de sal. Leve ao fogo médio, após ferver ou até estes legumes ficarem macios. Escorra a água e coloque os legumes numa tigela. Deixe esfriar ou até amornarem e então coloque os restantes temperos: a cebola picada, a salsinha picada e pimenta a gosto. Adicione o iogurte e misture tudo. Se a salada não estiver cremosa o suficiente coloque um pouco mais de iogurte e está pronta! Reserve na geladeira e sirva fria.

INGREDIENTES

- 1 maço de couve flor;
- 1 cenoura;
- 1 cebola roxa;
- 4 colheres de sopa de iogurte desnatado;
- Salsinha picada;
- Sal e temperos à gosto.



MICHELLE MACHADO

EMAGRECIMENTO E ESTÉTICA



Prato Principal



MICHELLE MACHADO

EMAGRECIMENTO E ESTÉTICA



QUICHE DE ALHO PORÓ



MODO DE PREPARO

Bem simples: misturar todos os ingredientes, disponha numa assadeira untada e leve ao forno 180graus por +/- 30 minutos.
Prontinho!

Opções de Recheio:
Abobrinha, Brócolis,
Couve-flor, Espinafre.

INGREDIENTES

- 3 Ovos inteiros + 3 Claras;
- 1 iogurte grego zero gordura;
- 1 Alho poró cortadinho;
(refogado no azeite - sal e pimenta a gosto);
- 1 xícara de chá de Ricota esfarelada;
- Sal, Pimenta do reino e Noz moscada à gosto.



MICHÈLE MACHADO

EMAGRECIMENTO E ESTÉTICA



LOMBO COM CALDA DE FRUTAS VERMELHAS



MODO DE PREPARO

Faça um marinado com as ervas, espalhe sobre o lombo e deixe descansar por 2h. Depois embrulhe a carne em papel alumínio e leve para assar em forno pré-aquecido por 30 minutos. Então retire o papel alumínio e deixe o lombo dourar por mais 20 min. Reserve.

Vamos para a calda:

Refogue o alho e a cebola com o azeite de oliva extra-virgem e acrescente as frutas vermelhas.

Deixe cozinhar até reduzir em 50% da quantidade inicial.

Prontinho, agora é só fatiar o lombo e regar com a calda de frutas vermelhas.

INGREDIENTES

- 1 lombo suíno de 800g;
- 20g de ervas finas (10g de alecrim, 20g de alho moído);
- Sal e pimenta à gosto.

Para a calda:

- 50g de cebola;
- 20g de alho;
- 2 colheres de sopa de azeite de Oliva;
- 150g de frutas vermelhas (morango, amora, framboesa e mirtilo).



MICHELLE MACHADO

EMAGRECIMENTO E ESTÉTICA



QUICHE DE MASSA DE GRÃO DE BICO



MODO DE PREPARO

Bater bem o grão-de-bico no liquidificador ou processador, coloque aos poucos a farinha de arroz, o azeite e sal. Com a massa pronta forrar uma forma de fundo removível, faça furinhos com a garfo. Coloque o recheio e leve ao forno a 200°C por cerca de 20 minutos.

RECHEIO É OPCIONAL

Franco com cream cheese

Palmito com brócolis

Carne seca..



MICHELLE MACHADO

EMAGRECIMENTO E ESTÉTICA



FALSA BACALHOADA



MODO DE PREPARO

Corte o peixe, ainda congelado, em pedaços. Tempere com o suco de limão e outros temperos à gosto(acrescente um pouco mais de sal nesse momento). Deixe no tempero, em um refratário grande, coloque todos os ingredientes, coloque o peixe e descarte o marinado. Acrescente o azeite. Cubra com alumínio por 30 minutos. Pré aqueça o forno antes.

INGREDIENTES

- 1 kg de filé de merluza congelada;
- 4 tomates firmes e maduros;
- 4 cebolas;
- 1 pimentão verde ;
- 1 pimentão vermelho ;
- Suco de 3 limões;
- Sal e pimenta-do-reino ;
- 2 batatas médias (já cozidas);
- Azeite à gosto.



MICHELLE MACHADO

EMAGRECIMENTO E ESTÉTICA



ESCONDINHO DE ATUM

INGREDIENTES

- 1 lata de atum em óleo;
- 1 xícara de abóbora japonesa cozida e amassada;
- 1/2 cebola grande picada;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- Salsinha à gosto;
- 50g de queijo mussarela ralado;
- Sal e temperos a gosto.



MODO DE PREPARO

Refogar a cebola no azeite até durar. Acrescentar o atum, os temperos e mexer. Adicionar a abóbora. Finalizar com salsinha picada. Colocar a massa em refratários individuais, acrescentar o queijo mussarela por cima e assar até dourar.





LASANHA KONJAC



MODO DE PREPARO

Lave a massa tipo Lasanha em água corrente por 15 segundos para retirar o aroma. Com o aroma completamente removido, reserve a massa em um recipiente. Coloque a primeira camada de massa, depois o frango desfiado, molho de tomate e o queijo muçarela. Repita mais 1 camada e finalize com mussarela em cima. Pré-aqueça o forno e em seguida coloque por 10 minutos em 200 graus.

Sirva em seguida.

INGREDIENTES

- 1 pacote de Konjac Massa tipo Lasanha;
- 150g de frango cozido e desfiado e temperado;
- 150g de passata de tomate;
- 50g de mussarela light.



MICHELLE MACHADO

EMAGRECIMENTO E ESTÉTICA



PERNIL NA LARANJA COM MINI CEBOLAS



MODO DE PREPARO

Descongele o pernil seguindo as instruções da embalagem;
Preaqueça o forno em temperatura alta (250°C);

Retire o pernil da embalagem e acomode numa assadeira;
Polvilhe as raspas de laranja e comece o preparo básico seguindo as instruções da embalagem;

No momento de colocar o papel alumínio, antes adicione o suco de laranja e retorne ao forno, abaixando a temperatura para 200°C;

Retire o papel alumínio e acrescente os dentes de alho e as mini cebolas;
Pincele o pernil com a manteiga e polvilhe o xilitol, e a pimenta da Jamaica sobre as cebolas e o pernil,e volte ao forno para terminar de assar.



MICHELLE MACHADO

EMAGRECIMENTO E ESTÉTICA



INGREDIENTES

- 1 pernil congelado temperado;
- Raspas e suco de uma laranja;
- 10 dentes de alho sem casca;
- 20 mini cebolas descascadas;
- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- 3 colheres (sopa) de xylitol;
- 1 colher (sopa) de pimenta em grãos.



ESCONDIDINHO DE COGUMELOS



MODO DE PREPARO

Para o purê de couve-flor: Refogue o alho e a cebola. Acrescente os buquês de couve-flor ao refogado. Bata tudo no liquidificador.

Para o mix de cogumelos: Pique todos os cogumelos e a salsinha. Em uma frigideira pequena, adicione um pouco de azeite e refogue os cogumelos.

Adicione o molho de soja e deixe-o reduzir. Quando os cogumelos estiverem no ponto, adicione o óleo de gergelim e a salsinha.

Montagem: Numa travessa acrescente o mix de cogumelos, por último acrescente a camada de purê.



MICHELLE MACHADO

EMAGRECIMENTO E ESTÉTICA

INGREDIENTES

Para o purê de couve-flor:

- 1 couve-flor;
- 1 dente alho;
- 1 cebola;
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva;
- Sal e pimenta-do-reino.

Para o recheio de cogumelos:

- 300g de shiitake/shimeji/cogumelos Paris;
- 50ml de molho de soja zero sódio;
- 5 gotas de óleo de gergelim;
- 1 punhado de salsinha.



Sobremesas



MICHELLE MACHADO

EMAGRECIMENTO E ESTÉTICA



PANNA COTTA DE MORANGO



MODO DE PREPARO

Prepare a gelatina conforme a embalagem, porém use apenas 400ml de água para ela ficar mais firme. Deixe esfriar.

Adicione o coco ralado ao iogurte e mexa bem.

Preencha as taças com o creme fazendo camadas intercalando com os morangos.

E em seguida coloque a gelatina de morango delicadamente por cima do iogurte com os morangos.

Leve para por aproximadamente 30min.

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de morangos;
- 600ml iogurte grego integral ;
- 4 colheres (sopa) coco ralado sem açúcar;
- 400ml água;
- 1 pacote gelatina de morango em pó (zero açúcar).



MICHELLE MACHADO

EMAGRECIMENTO E ESTÉTICA



BROWNIE FIT DE CHOCOLATE



MODO DE PREPARO

Derreta o chocolate junto com o óleo de coco. Reserve. Misture o restante dos ingredientes, e adicione o chocolate derretido, misture mais uma vez. Leve para assar em forno 200° por aproximadamente 20min.

INGREDIENTES

- 2 ovos;
- 40g de xylitol;
- 100g de chocolate amargo;
- 40g de óleo de coco;
- 20g de chocolate em pó 50% cacau;
- 50g de nozes em lascas.





MOUSSE DE LIMÃO



MODO DE PREPARO

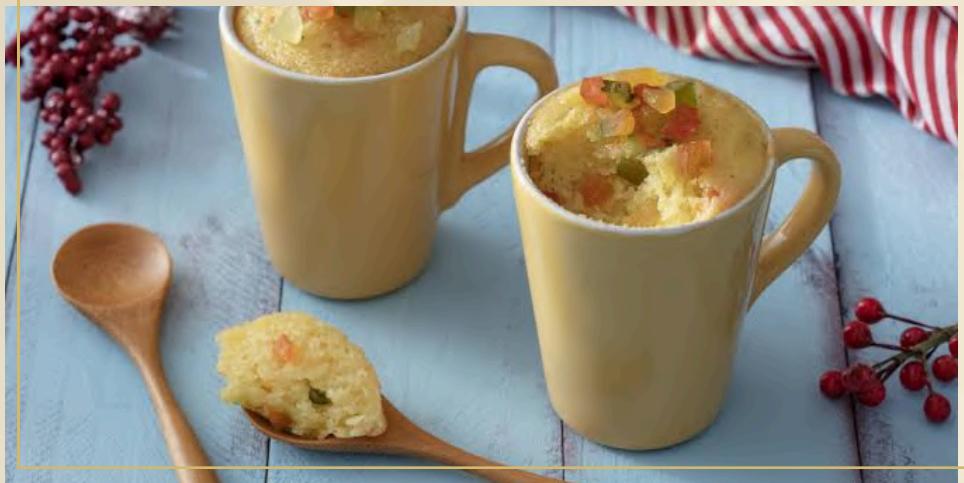
Misture o leite em pó com o xilitol. Vá colocando a água bem aos pouquinhos e mexendo bem até ficar homogêneo e sem pelotinhas de leite em pó. Acrescente o suco de limão e mexa bem. Se preferir, bata no liquidificador.

Distribua em taças e finalize com as raspinhas de limão. Leve a geladeira por no mínimo 2 horas.

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara de leite em pó desnatado;
- 1/2 xícara de xilitol;
- 1/2 de xícara de água fria;
- Suco de 2 limões pequenos;
- Raspas de limão à gosto.





PANETONE DE CANECA



MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes, deixando o fermento por último. Unte a caneca, despeje a massa. Leve para o microondas por 2 até 3 minutos. Depois é só saborear.

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas;
- 1 ovo;
- Raspas de Laranja (opcional);
- 1 colher (sopa) de xylitol;
- 4 gotinhas de essência de panettone;
- 50g de frutas secas ;
- 1 colher (café) de fermento;
- Óleo de coco para untar.





PUDIM DE CHOCOLATE



MODO DE PREPARO

Coloque os ovos e a clara no liquidificador, o leite em pó, o cacau, óleo e por ultimo a água.

Bata até que fique bem homogêneo.

Despeje dentro de uma forma que possa ir ao microondas, leve para o microondas por 15 minutos. Espere esfriar e leve para a geladeira por 1 hora, desenforme e sirva!



INGREDIENTES

- 2 ovos;
- 2 claras;
- 2 xícaras de leite em pó desnatado;
- 300 ml de água;
- 1 colher (sopa) óleo de coco;
- 5 colheres (sopa cheia) de cacau em pó 70%.



MICHELLE MACHADO

EMAGRECIMENTO E ESTÉTICA



PANETONE



MODO DE PREPARO

Primeiro separe as claras das gemas e bate em neve, depois vá adicionando as gemas aos poucos, na sequência adicione o xilitol, a essência de panetone e o óleo de coco e bata mais um pouquinho. Em outro recipiente misture a farinha de amêndoas, as frutas secas, a goma xantana e o fermento em pó, vá juntando aos poucos a mistura líquida aos seco: e mexendo com o fuê com delicadeza até ficar bem homogênea. Pode fazer na embalagem de silicone e untar só o fundo dela com óleo de coco ou adquirir uma embalagem apropriada para panetone. Asse por 35 min a 180 graus e depois deixe no grill para dourar por mais 10 minutos.

INGREDIENTES

- 250gr de farinha de amêndoas;
- 1 xícara de adoçante em pó;
- 6 ovos;
- 2 colheres de sopa de fermento;
- 1 colher de chá de goma xantana;
- 1 colher de sopa de essência de panetone;
- 1 colher de sopa de óleo de coco;
- 2 colheres de sobremesa de frutas secas.



MICHELLE MACHADO

EMAGRECIMENTO E ESTÉTICA



Drinks



MICHELLE MACHADO

EMAGRECIMENTO E ESTÉTICA



DRINK DE MELANCIA



MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de melancia;
- 4 pedras de gelo ;
- 150ml de água com gás.

Adicione no liquidificador 1 xícara chá de melancia picada sem sementes, 4 pedras de gelo e bater bem até virar um suco. Adicione metade do suco em uma taça de 250ml, e preencha o restante com água com gás. Enfeite com um pedaço de melancia!





DRINK NATALINO



MODO DE PREPARO

Leve as cerejas e o pêssego ao congelador e a água de coco à geladeira por no mínimo 4 horas. Em uma taça coloque a água de coco gelada e as frutas congeladas. Finalize com a água com gás. Decore com folhas de hortelã e sirva em seguida.



INGREDIENTES

- 300ml de água de coco;
- 3 cerejas sem caroço cortadas ao meio;
- 1/2 pêssego sem casca fatiado;
- 100ml de água com gás;
- Folhas de Hortelã .



MICHELLE MACHADO

EMAGRECIMENTO E ESTÉTICA



DRINK DE HIBISCO



INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de flores de hibisco;
- 2 xícaras de chá de água
- $\frac{1}{2}$ laranja picada;
- 500ml de água com gás adoçante (opcional);
- Gel.



MODO DE PREPARO

Em uma panela pequena coloque o hibisco e a água e leve ao fogo. Assim que começar a ferver desligue o fogo, tampe a panela e deixe esfriar completamente. Corte a laranja, mantendo a casca e ponha na jarra. Acrescente o chá de hibisco frio, gelo e complete com água com gás. Acrescente a água com gás e mexa. Se preferir, você pode adoçar a sua bebida.



MICHELLE MACHADO

EMAGRECIMENTO E ESTÉTICA



DRINK DE CAPIM SANTO



MODO DE PREPARO

Lave e seque bem as folhas de capim-santo.

No liquidificador, junte o caldo de limão, a água, o adoçante, as folhas de capim-santo e os cubos de gelo. Bata por cerca de 1 minuto para triturar. Transfira para um copo, passando pela peneira, acrescente mais cubos de gelo e sirva a seguir.



INGREDIENTES

- Caldo de 1 limão;
- 4 folhas de capim-santo;
- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de água;
- Cubos de gelo e adoçante à gosto.



MICHELLE MACHADO

EMAGRECIMENTO E ESTÉTICA



Parabéns

você chegou ao final deste e-book e agora
está há um passo de ter uma vida muito
mais saudável.

Para um resultado ainda mais incrível,
clique no link abaixo e agende a sua
avaliação GRATUITA.

Ter o acompanhamento de um profissional
é imprescindível para um ótimo resultado



Quero + informações



MICHELLE MACHADO

EMAGRECIMENTO E ESTÉTICA