

# SABORES SIMPLES DO AMANHECER

"Não é o que comemos, mas como  
saboreamos, que revela o equilíbrio da  
alma."



“Sabores Simples do Amanhecer” é um eBook criado para quem deseja começar o dia de forma prática, leve e saborosa. Reunindo receitas simples e acessíveis, ele mostra que o café da manhã pode ser nutritivo e delicioso sem exigir muito tempo na cozinha.

Dividido em **três capítulos**, o livro destaca ingredientes do dia a dia — **pão, banana e café** — transformando-os em combinações criativas e cheias de sabor. Cada capítulo traz **duas receitas** que compartilham um mesmo ingrediente principal, ensinadas com explicações curtas e diretas, ideais para qualquer pessoa, mesmo sem experiência culinária.

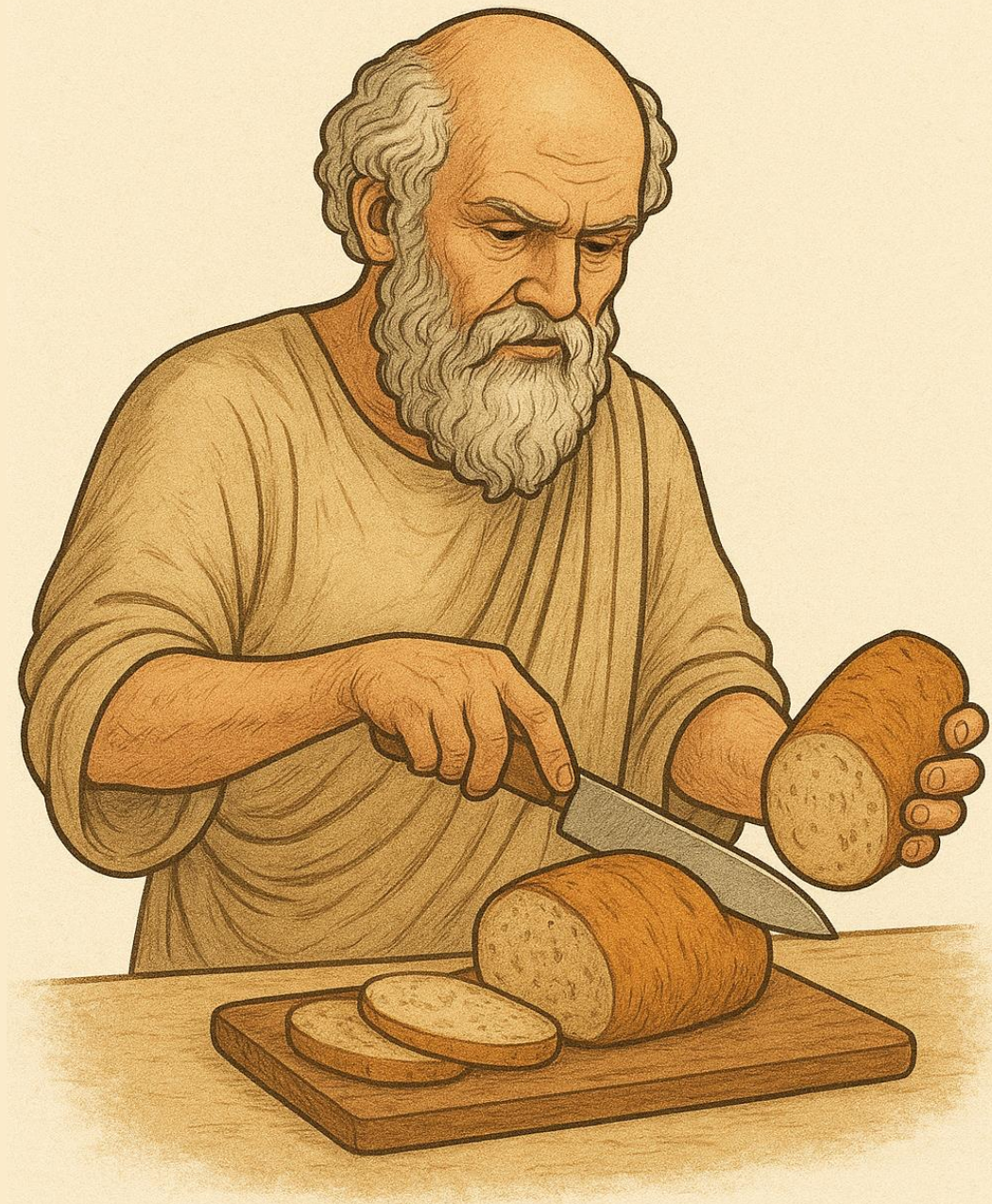
Além das receitas, o eBook traz **reflexões inspiradas em Sócrates**, relacionando o ato de cozinhar à sabedoria, ao equilíbrio e à simplicidade da vida.

Com sugestões de acompanhamentos e tempos de preparo bem definidos, o leitor encontra neste livro uma forma agradável de transformar o café da manhã em um momento de prazer e consciência.



# Capítulo 1

## O Pão Nosso de Cada Dia



*Que nos dais hoje*

# **Torradas com Abacate e Limão**

**Ingrediente base:** Pão

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Ingredientes:**

- 2 fatias de pão integral
- ½ abacate maduro
- Suco de ½ limão
- Sal e pimenta a gosto

**Modo de preparo:**

Toste o pão até ficar crocante.

Amasse o abacate com o limão, sal e pimenta. Espalhe sobre o pão e sirva.

**Acompanhamento:** café preto ou suco de laranja natural.

“Conhecer-se é o primeiro passo para saborear a vida.”

# **Sanduíche de Ovo Mexido**

**Ingrediente base:** Pão

**Tempo de preparo:** 12 minutos

**Ingredientes:**

- 2 fatias de pão de forma
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Sal a gosto

**Modo de preparo:**

Bata os ovos com sal, leve à frigideira com manteiga e mexa até ficarem cremosos. Monte o sanduíche e sirva quente.

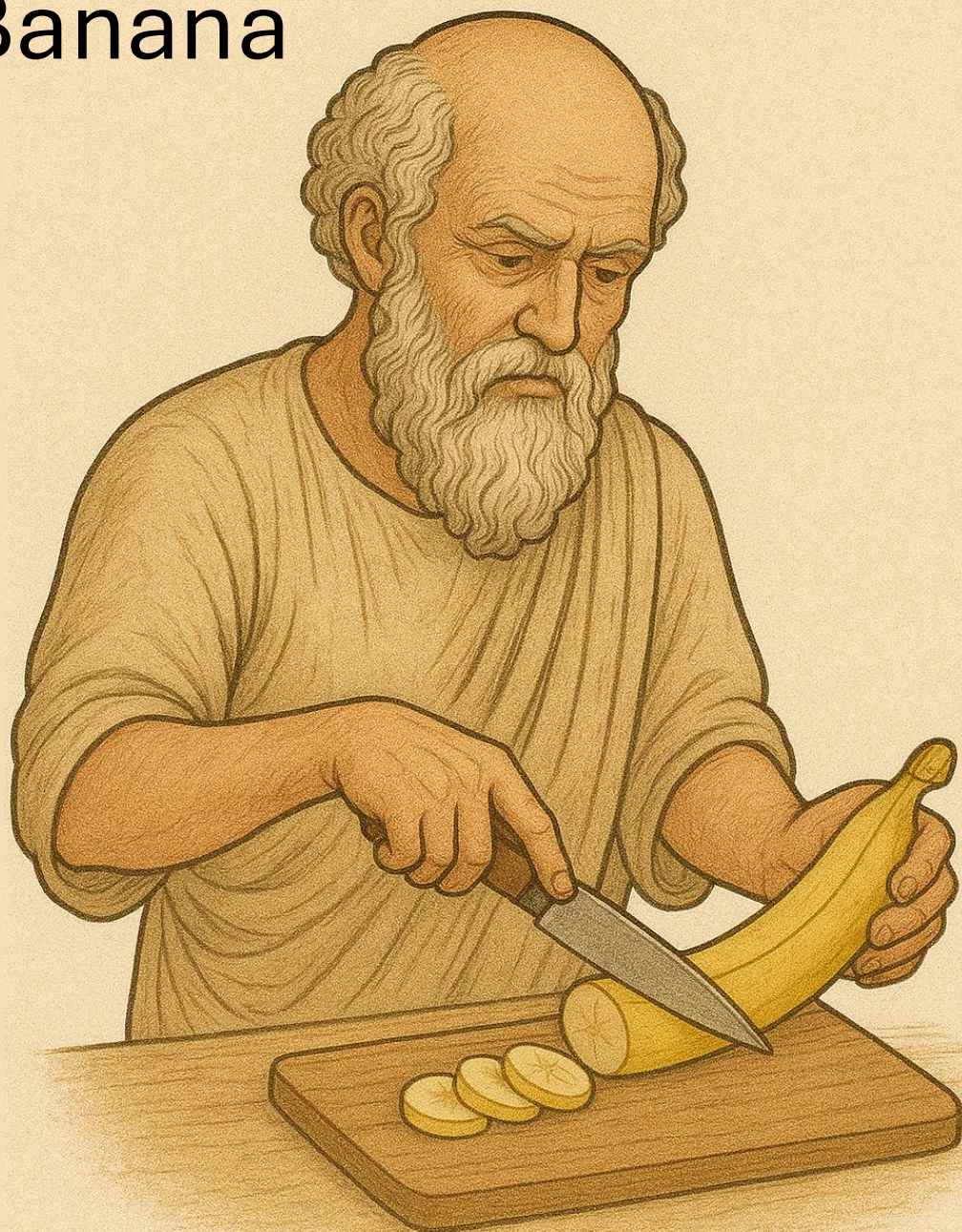
**Acompanhamento:** suco de frutas vermelhas ou chá verde.

“A simplicidade é a maior sofisticação da sabedoria.”



# Capítulo 2

## O Poder da Banana



# **Panqueca de Banana e Aveia**

**Ingrediente base:** Banana

**Tempo de preparo:** 15 minutos

**Ingredientes:**

- 1 banana madura
- 2 colheres (sopa) de aveia
- 1 ovo
- Canela a gosto

**Modo de preparo:**

Amasse a banana, misture com o ovo, aveia e canela. Cozinhe em frigideira antiaderente até dourar dos dois lados.

**Acompanhamento:** mel ou iogurte natural.

“Quem domina o tempo do preparo, domina também o prazer do resultado.”

# **Vitamina de Banana com Mel**

**Ingrediente base:** Banana

**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Ingredientes:**

- 1 banana
- 200 ml de leite
- 1 colher (sopa) de mel
- Gelo a gosto

**Modo de preparo:**

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo.

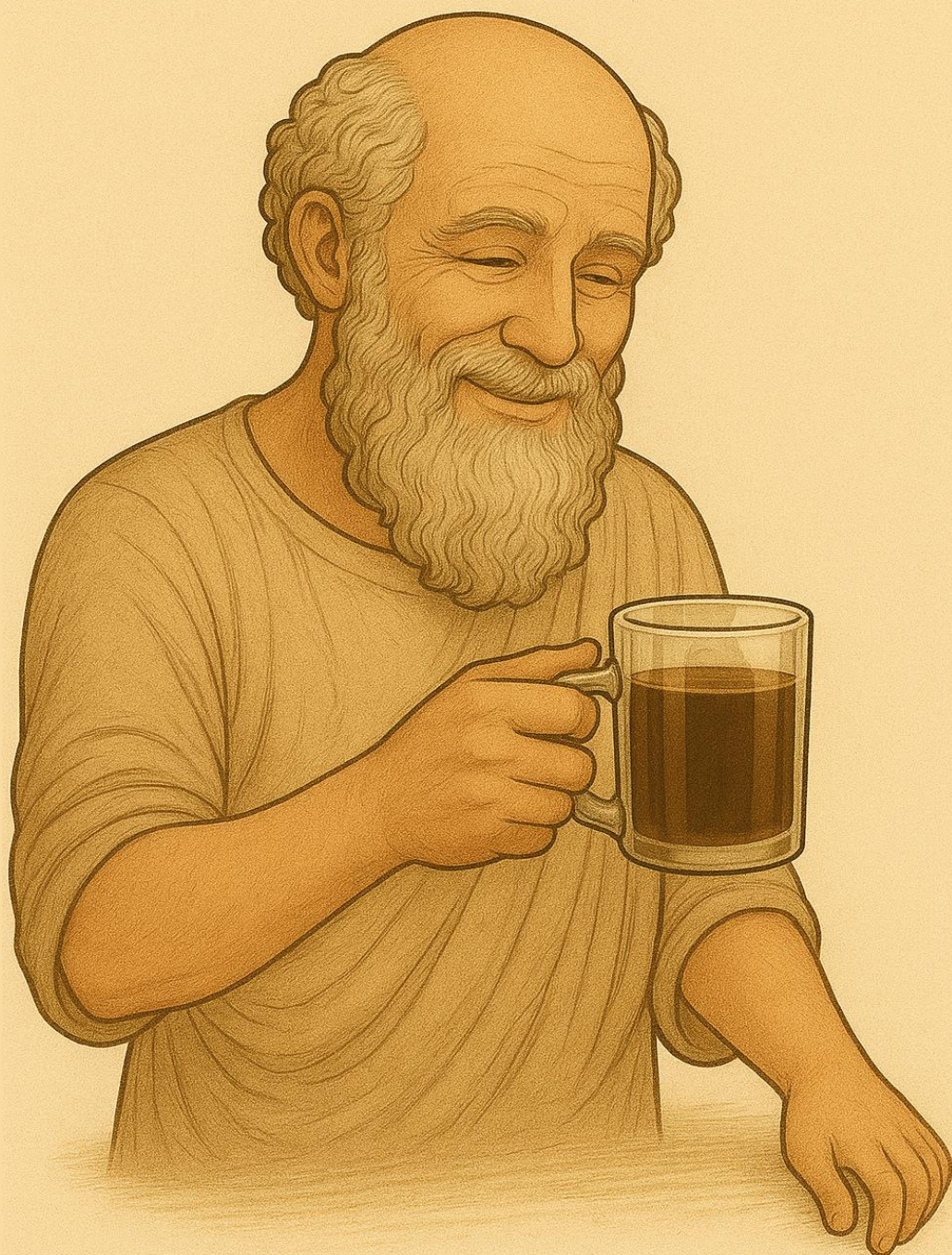
**Acompanhamento:** torradas ou biscoitos integrais.

“A harmonia entre o corpo e o espírito começa no primeiro gole.”



# Capítulo 3

## O Aroma do Café



*Eu quero cafééééééééééééé!*

# **Café com Leite Cremoso**

**Ingrediente base:** Café

**Tempo de preparo:** 8 minutos

**Ingredientes:**

- 1 xícara de café forte
- ½ xícara de leite quente
- Açúcar a gosto

**Modo de preparo:**

Bata o leite com açúcar até espumar. Misture ao café e sirva.

**Acompanhamento:** bisnaguinhas com manteiga.

“A mente desperta quando o sabor se torna consciência.”

# **Café Gelado com Chocolate**

**Ingrediente base:** Café

**Tempo de preparo:** 7 minutos

## **Ingredientes:**

- ½ xícara de café frio
- ½ xícara de leite
- 1 colher (chá) de cacau em pó
- Gelo e açúcar a gosto

## **Modo de preparo:**

Bata tudo no liquidificador até ficar cremoso.

**Acompanhamento:** cookies ou pão de queijo.

“Até no amargo do café há sabedoria para quem sabe apreciar.”



Este eBook foi desenvolvido com o **auxílio de Inteligência Artificial (IA)**, que contribuiu na organização, redação e estrutura das receitas. As **imagens apresentadas são meramente ilustrativas**, criadas para representar de forma artística o conteúdo e despertar o apetite visual do leitor.

**Que estas ideias inspirem novos hábitos e despertem a vontade de criar, experimentar e viver com mais calma.**