

## Panqueca de Banana ou Maçã



### **Ingredientes:**

- 1 banana média (ou 1 maçã média ralada)
- 1 colher de sopa de uvas passas
- 1 colher de café de canela (a gosto)
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 2 ovos
- 1 fatia de muçarela

## Modo de Preparo:

- 1. Amasse a banana e misture com os ovos até obter uma mistura homogênea.
- 2. Adicione as uvas passas, a canela e a farinha de aveia, e mexa bem.
- 3. Coloque a fatia de muçarela no fundo de uma frigideira antiaderente ou untada com azeite.
- 4. Despeje a massa por cima, tampe e cozinhe em fogo baixo. Após alguns minutos, vire a panqueca e cozinhe até dourar. Sirva quente.



### Pão de Aveia

#### **Ingredientes:**

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de café de fermento químico
- Sal e temperos a gosto
- 20 ml de leite desnatado ou água
- 1 colher de chá de gergelim (opcional)

## Modo de Preparo:

1. Bata os ovos e adicione sal e temperos.

- 2. Acrescente o leite e a farinha de aveia, e misture até formar uma massa homogênea.
- 3. Adicione o fermento e despeje a massa em uma forminha untada.
- 4. Asse em forno pré-aquecido ou na *Airfryer* por cerca de 15 minutos a 160 °C, ou até estar completamente assado.

## Bolo Fit de Banana e Maçã



### Ingredientes:

- 1 maçã ralada
- 3 bananas
- 3 ovos
- 2 copos de farinha de aveia
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de sopa de cacau 100%
- 3 colheres de sopa de uvas passas
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 colher de sopa de azeite ou óleo de coco
- 90 ml de leite desnatado ou água

- 1. Bata no liquidificador as bananas, a farinha de aveia, os ovos, o cacau, o leite ou água, e o azeite até formar uma mistura homogênea.
- 2. Transfira a mistura para uma tigela e acrescente a maçã ralada, as uvas passas, a canela e o fermento. Misture bem.
- 3. Despeje em uma forma untada e leve ao forno médio por 30 minutos. Se desejar, adicione fibras como chia, castanha ou gergelim à massa

### **logurte Desnatado**



## Ingredientes:

- 1 copo de iogurte desnatado
- 6 colheres de sopa de leite em pó desnatado
- 1 litro de leite

## Modo de Preparo:

- 1. Ferva o leite e deixe esfriar até estar morno.
- 2. Misture o iogurte e o leite em pó até

dissolver completamente.

3. Despeje a mistura em um recipiente com tampa, envolva em um pano e coloque em um local fechado (forno ou micro-ondas) para descansar por 12 horas.



#### **Bolo de Cenoura Fitness**

# Ingredientes:

- 70g de cenoura crua
- 2 ovos
- 50 ml de leite de coco
- 3 tâmaras sem caroço
- 30 ml de água
- 4 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de chá de fermento químico
- Adoçante (opcional)
- 20g de uvas passas (opcional, pode substituir por pedaços de cacau 70%)

- 1. Bata todos os ingredientes no liquidificador ou mixer até formar uma massa homogênea.
- 2. Pré-aqueça a Airfryer a 160 graus por 10 minutos.

- 3. Unte uma forma com azeite e enfarinhe com farelo de aveia. Despeje em uma forma pequena e asse na Airfryer a 160 °C ou no forno em temperatura similar por 25 minutos, ou até que um palito saia limpo ao espetar.
- 4. Sugestão para calda de uma barra de chocolate 70% cacau derretido



## Pão de Queijo de Frigideira

## Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de tapioca
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 fatia de queijo muçarela
- 2 ovos
- Temperos a gosto

### Modo de Preparo:

- 1. Misture os ovos, a tapioca, o sal e os temperos.
- 2. Adicione o queijo ralado e a muçarela picada à massa.
- 3. Cozinhe em uma frigideira antiaderente em fogo baixo até dourar de um lado. Vire e cozinhe até dourar do outro lado.

### Panqueca Salgada de Aveia com Frango



#### Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de farinha ou farelo de aveia
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de frango desfiado (pode ser substituído por carne moída)
- 50 ml de leite desnatado ou água
- 1 fatia de muçarela
- Sal e temperos a gosto

### Modo de Preparo:

- 1. Bata os ovos com o leite e os temperos.
- Acrescente a farinha de aveia, o frango ou carne, e a muçarela picada à mistura.
- 3. Cozinhe em uma frigideira antiaderente até dourar dos dois lados.

#### Docinho de Tâmaras com Cacau e Coco



coco ralado.

## Ingredientes:

- 200g de tâmaras sem caroço
- 1 colher de sopa de cacau 100%
- 2 colheres de sopa de coco ralado

### Modo de Preparo:

- 1. No processador ou liquidificador, bata as tâmaras, o cacau e o coco até formar uma massa homogênea.
- 2. Enrole a massa em bolinhas e passe no



### Geleia Caseira de Morango

### Ingredientes:

- 1kg de morangos congelados
- Caldo de 1 limão

- 1. Leve os morangos e o caldo de limão ao fogo e cozinhe até reduzir.
- 2. Se preferir mais doce, adicione adoçante xilitol a gosto.

#### Pãozinho de Batata Doce

#### Ingredientes:



- 200g de batata doce cozida
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 ovos
- 2 xícaras de leite em pó
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 colher de café de sal (ou a gosto)

### Modo de Preparo:

- 1. Amasse a batata doce cozida até formar um purê.
- 2. Adicione o azeite e os ovos, misturando bem até a massa ficar homogênea.
- 3. Acrescente o leite em pó aos poucos, mexendo continuamente até obter uma massa consistente.
- 4. Adicione o sal e, por último, o fermento, misturando bem.
- 5. Modele a massa em pequenas bolinhas.
- 6. Leve as bolinhas para a Airfryer e asse por 20 minutos ou até dourarem.

# Biscoitos de Maçã e Canela

### Ingredientes:



- 200g de farinha de aveia (2 xícaras de chá)
- 120g de tâmaras sem semente
- 100g de maçã descascada (1 e 1/2 maçã)
- 50g de nozes ou castanha-do-pará (1/2 xícara)
- 20g de óleo de coco (3 colheres de sopa)
- 7g de canela em pó (1 colher de sopa)
- 5g de fermento químico (1/2 colher de sopa)

- 1. Bata todos os ingredientes no processador até obter uma massa homogênea.
- 2. Coloque a massa entre duas folhas de plástico limpas e abra até atingir uma espessura de aproximadamente 0,5 cm.

- 3. Use um molde (tampa ou aro) para cortar os biscoitos e coloque-os em uma assadeira forrada com papel manteiga.
- 4. Leve ao forno pré-aquecido a 160°C por aproximadamente 15 minutos ou até dourarem.
- 5. Retire do forno e deixe esfriar completamente para que os biscoitos fiquem crocantes.
- 6. Consuma preferencialmente no dia seguinte.
- 7. Rende aproximadamente 30 biscoitos de 5 cm de diâmetro.