



ALEXANDRA
MOTTA

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

COMO GOSTAR DE FRUTAS?

- Comece pela fruta que você mais gosta e aumente o consumo
- Inclua as frutas em várias refeições ao longo do dia (café da manhã, nos lanches, como sobremesa)
- Inclua as frutas em receitas de bolos, bolachas e outras preparações caseiras
- Sempre leve uma fruta com você para o caso de ter fome na rua
- Combine sabores na preparação de sucos de frutas (nunca adoce, nem com adoçante). Misturar mais de uma fruta torna o sabor mais interessante e o cérebro gosta de novidades
- Mude a forma de consumir a fruta. Existem mil maneiras de fazer isso, descubra qual é a sua maneira favorita, se não testar jamais irá descobrir. Amassar a fruta, picar em cubinhos, muda a textura na hora de provar, isso ajuda na dessensibilização para as texturas
- Comer as frutas congeladas, grelhadas, cozidas, secas ou desidratadas, em forma de sorvete de frutas, sucos variados, em saladas de frutas, geleias sem açúcar...é uma forma bem prazerosa de introduzir frutas na alimentação. Banana amassada com nozes fica bem interessante o sabor, fatias fininhas de manga na salada de verdura crua dá um sabor incrível, fazer salada de frutas combinando vários tipos de frutas.
- Fazer uma apresentação bonita decorando o prato com pedaços de frutas (em forma de flor, de bichinhos, arte abstrata...) aumenta o desejo por comer, pois comemos primeiro com os olhos e isso ativa o cérebro para desejar o alimento
- Manusear a fruta, escolhendo, comprando, higienizando, descascando, cortando, decorando...promove contato e conhecimento, isso faz você enxergar a fruta de uma maneira diferente, sem receios, vai reduzindo a sensibilidade e ativa a vontade de consumi-la. Conhecimento promove aproximação, derruba barreiras, conceitos pré-concebidos e separa o real do imaginário.

Dessensibilizando:

Não gostar de frutas está relacionado ao hábito de não consumir frutas, de não conhecer, se tornando estranho comer porque faz parte do desconhecido.

A sensibilidade ao sabor, textura e cheiro das frutas se dá pelo fato de não comer frutas somado ao alto consumo de produtos industrializados saborizados artificialmente (balas, sucos, doces, bolos, biscoitos...) que possuem sabor, cheiro e texturas completamente diferentes do alimento natural, criando uma referência de sabores para o cérebro que não é verdadeira. E quando se prova o alimento de verdade se verifica que o sabor e textura são completamente diferentes do que se estava acostumado, portanto o oposto do que se esperava, e assim se instala uma aversão por mero desconhecimento e falta de referência do que é real e verdadeiro.

Os alimentos saborizados artificialmente possuem um forte apelo ao paladar por serem extremamente doces ou salgados ou ricos em gorduras artificiais e com texturas lisas, crocantes, cremosas. Isso muda o paladar do natural para o artificial tirando a sensibilidade para perceber sabores leves e delicados e texturas variadas, e torna o paladar exigente para sabores intensos e artificiais, e cada vez mais ele irá pedir por mais disso de forma mais concentrada e intensa, ou seja, mais doce, mais sabor artificial. Seu corpo irá pedir tudo o que você dá a ele, e a indústria é especialista em tornar os produtos artificiais altamente apelativos ao paladar, é assim que eles vendem cada vez mais e conseguem fidelizar o cliente ao produto deles.



ALEXANDRA
MOTTA

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

Então, nesse processo de reeducação alimentar o primeiro passo é substituir os alimentos artificiais e industrializados, pelos naturais. O paladar vai mudando aos poucos e se acostumando ao sabor natural do alimento. Com tempo você começa a gostar e apreciar muito o sabor porque o paladar vai ficando mais requintado e passa a desejar o alimento na sua forma natural fazendo com que rejeite o sabor artificial e intenso dos produtos.

Para reduzir a sensibilidade com a textura, cheiro e sabor da fruta você precisa “se acostumar” com ela. Tudo que não temos intimidade é estranho para nós. Então, a solução é começar a conhecer o alimento e criar intimidade com ele.

Vá ao hortifruti e feiras para conhecer as frutas que estão lá. Pegue, olhe, aperte, cheire, veja quais parecem mais bonitas e atraentes à primeira vista, aprecie a variação das cores e escolha uma fruta para provar, aproveite e leve também a fruta que você já gosta de comer.

Compre uma pequena porção ou unidade se você não conhece bem a fruta, e não sabe quando está madura. Não arrisque comprando uma grande quantidade, isso pode gerar arrependimento e frustração se não conseguir consumir tudo o que comprou.

Dica: se for uma fruta grande como jaca prefira comprar um prato com os bagos já separados, melancia e melão prefira as que já estão cortadas em fatias e você pode ver a cor e textura. O melhor e mais doce abacaxi do mundo é o que é vendido na praia cortadinho na hora, comece por esse e depois aprenda como comprar abacaxi maduro.

Repita esse processo uma vez por semana, frutas e verduras se comprem toda semana, então crie o hábito.

Ao chegar em casa retire a fruta do plástico e higienize, arrume em uma fruteira e coloque sobre a mesa ou um lugar de destaque para decorar, ver a fruta desperta o desejo de provar.

Ressignifique a informação que tenha em sua mente sobre as frutas, comece a pensar nelas como se estivesse se aventurando em uma viagem, você está se aventurando no mundo novo das frutas.

Para começar é necessário algo fundamental e sem isso não é possível prosseguir: “a vontade de querer” e a “decisão de aprender a gostar”. Associe isso com a disciplina de ter contato repetido, conhecer, comprar, higienizar, decorar e degustar repetidas vezes até que você descubra quais são as que mais gosta, qual a sua favorita, qual a que menos gosta mas come se for preparada de uma determinada maneira ou misturada com ingredientes, e as que não gosta realmente.

Provar a fruta pela primeira vez é um experimento que causa uma explosão de sentimentos. Você pode gostar do cheiro e não gostar da cor, você pode gostar do sabor e não gostar da textura, você pode gostar da cor e não gostar do cheiro, você pode gostar da textura e não gostar do sabor. Isso ocorre principalmente pela referência que criou para aquela fruta. O morango por exemplo, a indústria criou o sabor e cor artificial dessa fruta e tudo o que você tem de referência de sabor vem de algo extremamente doce (balas, biscoitos) com uma cor rosa e sabor doce, e quando coloca um morango de verdade na boca a textura e sabor são completamente diferentes, ela é uma fruta que tem um sabor azedinho, nada doce e textura suculenta. Para gostar da fruta real com sua textura e sabor existem várias formas de consumir e você precisa colocar aquela a fruta à prova em todas as situações até descobrir a forma que gosta de consumi-la.



ALEXANDRA
MOTTA

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

Além do contato com a fruta, você precisa repetir várias vezes a degustação para se acostumar com a textura, cheiro e sabor da fruta. Provar um pedacinho pequenininho uma única vez e dizer que não gosta é não tentar de verdade!

Você pode provar o pedaço do tamanho que tolerar (mínimo, pequeno, médio, grande...), mas precisa insistir várias e inúmeras vezes ao longo do tempo, pode parar por um tempo e depois voltar naquela fruta e assim vai, não existe uma regra, cada pessoa é única e esse processo vai te levar ao autoconhecimento de seus limites, só você sabe o que funciona para você. Mas precisa ir mudando a forma de consumir: sem casca, picada, amassada, ralada, grelhada, cozida, congelada, em forma de sorvete, em forma de suco, misturada com outras frutas, misturada em receitas que gosta de consumir... antes de bater o martelo e dizer que realmente não gosta daquela fruta.

Como escolher e comprar frutas:

As dicas servirão para te dar um norte, mas só a prática aprofunda o conhecimento, então você só saberá escolher frutas praticando muito e com o tempo só de olhar já saberá se está boa ou não.

As frutas estão mais baratas, mais ricas nutricionalmente e mais saborosas e doces quando estão na época. Isso quer dizer que cada fruta tem uma época do ano em que ela se reproduz muito por se adequar ao clima. Procure descobrir a estação das frutas, será muito bom nesse processo de reeducação. Uma dica é: quando você perceber que a fruta está muito mais barata do que o normal, mais bonita e a oferta está grande significa que está na época dela.

Escolhendo frutas:

Banana: é uma fruta versátil que pode ser utilizada em muitas preparações e vai depender de como você prefere ela. Pode ser comprada ainda verde e esperar amadurecer ou fazer biomassa de banana verde, pode ser comprada madura na cor amarela pronta para consumir ou madura na cor amarela com algumas manchas marrons (estará mais doce).

Melão: se for o espanhol a cor precisa estar laranja forte e ao cheirar a fruta rente a marca do talo sente o cheiro da fruta, a textura da casca será firme, mas estiver muito firme significa que está verde. Se nunca comprou essa fruta prefira comprar já fatiada e você poderá ver como ela está por dentro. Ela normalmente não é tão doce, se vir uma marca alaranjada perto das sementes significa que está madura e mais doce. As variações mais doces de melão são o japonês e os mais caros da marca doce mel, mas só estarão realmente doces se for a época e estiverem bem maduros.

Melancia: prefira comprar fatiada. A cor precisa ser de um vermelho vivo, intenso e a textura precisa estar firme. Se estiver esbranquiçado é sinal de que não estará muito doce, alguns bem vermelhos às vezes não estão muito doces também e alguns levemente esbranquiçados às vezes estão doces, acontece pois a natureza é cheia de surpresas. Mas em regra geral é assim que funciona.

Abacaxi: prefira os de cor amarela com pouco ou nada de verde na cor da casca, verifique se não está escorrendo caldo na parte de baixo ou se não está amarronzado porque estará estragado por dentro. Alguns abacaxis com cor levemente verde por fora podem se revelar doces e maduros por dentro, mas isso não é regra é exceção. Como cortar abacaxi (<https://youtu.be/l11xRSI-Bol>)



ALEXANDRA
MOTTA

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

Maçã: precisam estar com coloração vermelha (exceção para as verdes), firmes não pode estar amolecida, sem marcas de amassado, pancadas, ponto escuros ou manchas.

Pera: macia ao apertar, se estiver dura é porque está verde ainda e não terá sabor de nada.

Mamão: com a casca amarelo/laranja escuro e textura macia e não dura demais, pode levar um pouco verde casca meio esverdeada que ele amadurece em casa.

Laranja e limão: escolha as que estão com casca mais fina e brilhante, casca grossa significa que pode estar ressecada e sem caldo por dentro.

Tangerina: cor intensa, casca fina e lisa e textura macia.

Uva: se gostar das mais maduras levante o cacho e se cair algumas significa que está bem madura, se não caírem pode estar no ponto, uva só se sabe se está doce provando, não tem outro jeito. Mas as sem sementes e rubi são as mais doces de maneira geral. A uva isabel é ótima para sucos e preparo de caldas, tem sabor agridoce e cor intensa.

Goiaba: quando mais forte o cheiro mais madura ela está. Há quem prefira mais verde (cor verde e textura firme com polpa menos doce) e há quem prefira bem madura (cor amarela, textura macia e polpa mais macia e mais doce). Se estiver muito amarela e macia demais pode estar muito madura, nesse ponto pode acontecer de ter bichinhos na fruta.

Maracujá: quando está pesado com a casca amarelo escuro e levemente enrugada significa que está maduro e tem bastante polpa.

Kiwi: ao apertar precisa estar macio e ceder ao toque, se estiver firme está verde ainda.

Caqui: precisa estar bem macio quase rachando, assim estará doce e maduro para comer.

Abacate: textura macia, e se a cor do olho no local do talo estiver escura ele pode estar passado. Abacate amadurece em casa, pode levar um pouco verde e esperar amadurecer.





**ALEXANDRA
MOTTA**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

FORMAS DE PREPARO VARIADO DE FRUTAS:

SORVETE DE BANANA COM FRUTAS VERMELHAS



3 bananas bem madurinhas em rodelas congeladas

1 xícara de frutas vermelhas ou morangos congelados (vende o pacote de 1kg nos mercados)

Retire as bananas do congelador e deixe um minutinho fora da geladeira (porque ficam duras como pedra e se bater assim pode quebrar o processador).

Bata no processador até formar uma massa, acrescente as frutas vermelhas congeladas e bata até ficar homogêneo. Sirva com 1 colher de sopa de geleia 100% fruta

Rende 3 porções.

SORVETE DE MANGA COM LARANJA



Corte 1 a 2 mangas em pedaços e congele.

Coloque os pedaços congelados no processador com suco de 1 laranja. Bata, pare, misture, bata novamente, vá repetindo esse processo até que fique uma massa cremosa. Coloque em um pote e conserve em congelador.



**ALEXANDRA
MOTTA**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

SORVETE DE BANANA COM MAÇÃ



2 bananas congeladas em rodela

2 maçãs congeladas em pedaços

Leite vegetal só para dar o ponto cremoso, use pouquinho, se precisar acrescente mais.

Bata no processador até ficar cremoso.

SORVETE DE BANANA



Quando a banana estiver bem madura, descasque, corte em rodela e congele. Retire do congelador e espere um minutinho para bater no processador (ela fica dura como gelo) bata no processador até ficar cremoso. Pode acrescentar geleia de fruta zero açúcar ou pasta de oleaginosas para mudar o sabor.

SORVETE DE BANANA COM CHOCOLATE E CASTANHAS



3 bananas bem madurinhas em rodela congeladas

2 colheres de sopa de cacau em pó 50%, 70% OU 100%

30g de chocolate 70% derretido em ponto de calda (derreta em banho-maria ou no microondas por 15 segundos)

1 colher de pasta de castanhas Vitanuts (opcional)

1 castanha do Pará e 3 castanhas de caju

Bata tudo no processador até formar uma massa.

Sirva polvilhando pedaços de chocolate 70% triturado e castanhas trituradas



ALEXANDRA
MOTTA

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

SORVETE DE ABACAXI



1 abacaxi pequeno em cubos congelado
50ml de leite de coco concentrado
1 col de café de essência de baunilha (à gosto)
Folhas de hortelã (opcional)

Bata todos os ingredientes no processador até ficar cremoso. Pode adicionar pedaços de abacaxi grelhado à gosto. Pode adicionar folhas de hortelã à gosto.

AÇAÍ



200g duas polpas de açaí puro congelado
150g Pedaços de abobrinha congelada (funciona como o gelo para dar cremosidade e não tem sabor de nada, pode colocar sem medo) além de dar saciedade e volume ao açaí, sem ser calórico. Se não colocar, a receita vai dar certo, só ficará com pouco volume.

1 banana madura congelada, ou morangos congelados ou frutas vermelhas congeladas
50ml de água natural

Bata tudo no processador, no começo parece que não vai dar certo, abra o processador mexa e distribua a mistura e retorne a bater, vá repetindo esse processo até virar um creme. A banana já adoça, mas se precisar adoçar mais pode acrescentar 1 colher de sopa de geleia 100% fruta.

Como top a sugestão é servir com morangos e kiwi fatiados por cima.



**ALEXANDRA
MOTTA**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

VITAMINA DE MAMÃO E LARANJA



90g de mamão papaia (1/4 de mamão)

Suco de 2 laranjas

Bater muito bem todos os ingredientes no liquidificador e beber em seguida.

SUCO DE MANGA COM MARACUJÁ



½ manga cortada em pedaços

Polpa de 1 maracujá maduro

5 unidades de uvas passas branca (para aumentar a doçura)

Folhas de hortelã (opcional)

Coloque 120ml de água coco gelada no liquidificador e adicione a polpa de maracujá. Bata pulsando só para separar as sementes da polpa sem triturar as sementes. Coe e retorne o líquido para bater junto com o restante dos ingredientes. Bata muito bem por uns minutos e está pronto. Pode coar se desejar.

SUCO DE MELÃO COM KIWI E HORTELÃ



1 fatia de melão

1 kiwi

Folhas de hortelã

5 uvas passas brancas

Bater todos os ingredientes no liquidificador com 120ml de água de coco e beber em seguida.



**ALEXANDRA
MOTTA**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

SUCO DE BETERRABA COM CENOURA E LARANJA



Suco de 2 laranjas

Suco de 1 limão

1 pedaço de beterraba

1 pedaço de cenoura

5 uvas passas brancas ou 1 tâmara

Bater todos os ingredientes no liquidificador, coar e beber em seguida.

SUCO VERDE



1 maçã verde

Suco de 1 limão

1 kiwi

Folhas de hortelã à gosto

Água de coco para bater

Bater todos os ingredientes com 120ml de água no liquidificador, coar e beber em seguida.

SUCO DE MARACUJÁ, ABACAXI E HORTELÃ



120ml de água de coco

Polpa de 1 maracujá

1 rodela de abacaxi

Folhas de hortelã

5 uvas passas brancas



**ALEXANDRA
MOTTA**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

Bata no liquidificador usando a teclar “pulsar” a polpa de maracujá com a água, pulse levemente 2 a 3 vezes só para soltar a polpa das sementes, coe e retorne o suco ao liquidificador para bater com o abacaxi, a uva e a hortelã. Beba em seguida. Pode coar se desejar.

LARANJA, CENOURA E ACEROLA



Suco de 1 a 2 laranjas

1 cenoura média ou metade de 1 grande

6 unidades de acerola

5 uvas passas

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.

SUCO DE GOIABA COM LARANJA



1 goiaba vermelha bem madurinha

Suco de 1 a 2 laranjas

5 uvas passas

Bater todos os ingredientes no liquidificador com um pouco de água se necessário, por alguns minutos, coar e beber em seguida.

SUCO DE ACEROLA COM LARANJA



6 unidades de acerola

Suco de 2 laranjas

5 unidades de uvas passas branca (para aumentar a doçura)

Bater todos os ingredientes no liquidificador, coar e beber em seguida



**ALEXANDRA
MOTTA**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

SUCO DE MANGA COM LARANJA



O suco de 2 laranjas

½ manga madura em pedaços

Folhas de hortelã (opcional)

5 unidades de uvas passas branca (para aumentar a doçura)

Bata muito bem no liquidificador todos os ingredientes por alguns segundos e está pronto. Pode coar se desejar.

SUCO DE MARACUJÁ E LARANJA COM GENGIBRE



Suco de 2 laranjas

Polpa de 1 maracujá

1 colher de café de raiz de gengibre crua

5 uvas passas brancas

Coloque o suco de laranja no liquidificador e adicione a polpa de maracujá. Bata pulsando só para separar as sementes da polpa sem triturar as sementes. Coe e retorne o líquido para bater o gengibre e as uvas. Bata muito bem por uns minutos, coe e está pronto.

CARTOLA



1 banana

1 fatia de queijo

Canela à gosto

Asse a banana em frigideira antiaderente levemente untada, virando dos dois lados, polvilhe canela e coloque o queijo por cima, baixe o fogo e tampe para deixar o queijo derreter.



**ALEXANDRA
MOTTA**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

SUCO DE COCO VERDE



250 ml de água de coco

Polpa de 1 coco verde

Bata todos os ingredientes no liquidificador, não precisa coar.

FRUTAS CONGELADAS

Só higienizar e colocar no congelador, delícia e refrescante



UVA



MANGA



ACEROLA

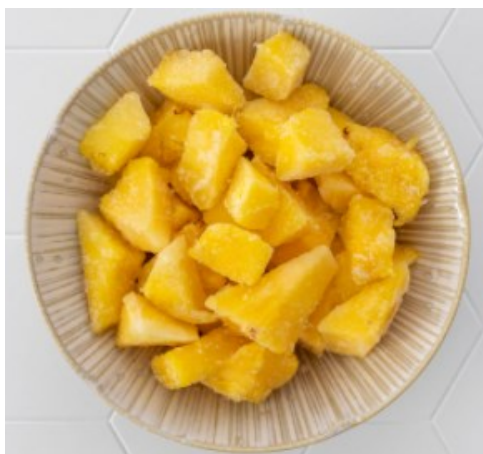


**ALEXANDRA
MOTTA**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL



MORANGO



ABACAXI

SOBREMESA DE MORANGO



50 g de morango fatiado

1 medida de whey ou 3 col de sopa de leite em pó

Um pouco de água para diluir o pó e deixá-lo em ponto de creme.



**ALEXANDRA
MOTTA**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

ABACAXI GRELHADO



2 rodelas de abacaxi

Unte o grill ou uma frigideira antiaderente com óleo de coco

Grelhe a fruta dos dois lados

Polvilhe canela à gosto.

BANANA GRELHADA



1 banana ou banana da terra

Óleo de coco

Canela à gosto

Em uma frigideira antiaderente levemente untada com óleo de coco, doure a banana dos dois lados. Polvilhe a canela no final.

MAÇÃ GRELHADA



1 MAÇÃ

Em uma frigideira antiaderente levemente untada com óleo de coco, coloque a maçã cortada em gomos e deixe dourar dos dois lados. Polvilhe a canela no final.



**ALEXANDRA
MOTTA**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

PERA GHELHADA



1 PERA

Em uma frigideira antiaderente levemente untada com óleo de coco, coloque a pera partida ao meio sem descascar com a polpa em contato com a panela e deixe até dourar e ficar macia. Polvilhe a canela no final.

PURÊ DE MAÇÃ



2 maçãs descascadas e cortadas em cubos, leve para uma panela anti aderente e fogo bemmmmm baixinho quase desligando e tampe, ideal é não colocar água, mas se precisar (é porque deixou o fogo muito alto) pingue um pouquinho de água suficiente para desgrudar e não ficar ressecado. Deixe cozinhar até que estejam molinhas e desmanchando, misture e amasse bem ou bata no liquidificador para ficar um creme liso. Polvilhe canela à gosto.

SHAKE DE FRUTAS VERMELHAS



200 ml de leite ou água de coco

1 banana bem madurinha congelada em rodelas

1 xícara de frutas vermelhas congeladas ou morangos congelados

Bata todos os ingredientes no liquidificador

1 colher de sopa de geleia 100% fruta ou 5 uvas passas para aumentar a doçura

SHAKE DE ABACATE E KIWI





**ALEXANDRA
MOTTA**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

150 ml de leite
50g de abacate
1 kiwi madurinho
Folhas de hortelã (opcional)
8 uvas passas brancas
Bater todos os ingredientes no liquidificador e tomar na hora.

SHAKE DE BANANA E CHOCOLATE



200ml de leite
1 banana bem madurinha (100g) congelada em rodela (deixa mais cremoso se estiver congelada)
1 colher de sopa 17g de cacau 100% puro
5 uvas passas brancas
Bata todos os ingredientes no liquidificador, não precisa coar.

VITAMINA DE AÇAÍ



100g de polpa de açaí puro
120ml de leite
80g de banana madura
1 colher de sopa de geleia 100% fruta ou 5 uvas passas brancas

Bater no liquidificador e beber em seguida, não precisa coar.



ALEXANDRA
MOTTA

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

BISCOITO DOCE 2 INGREDIENTES



135g (2 unidades médias) de banana bemmmmmmm madura

135g (3/4 de xícara) de gergelim sem casca

1 pitadinha de sal (para potencializar o sabor doce da banana)

1 colher de café de canela em pó (opcional) ou

1 colher de café de cacau em pó (opcional)

Raspa de casca de laranja ou limão para aromatizar (opcional)

Amasse a banana até o ponto de um purê e acrescente o gergelim e misture muito bem. A proporção é sempre de um para um nessa receita, portanto você pode dobrar a quantidade se desejar fazer uma porção maior.

Em uma assadeira anti aderente untada e polvilhada, coloque as porções da massa usando uma colher de sopa como medida, dê uma achatada para dar o formato de bolacha e modele as bordas com ajuda da colher para que fique uniforme. Mantenha a distância de 1cm entre as bolachinhas para que não grudem uma na outra. Leve para assar em forno médio 180º pré-aquecido por 25 a 30 min, nos primeiros 15min a bolacha já está mais firme e você precisa virar para que fique caramelado e dourado dos dois lados, deixe assar pelo resto do tempo. Espere esfriar e coma em seguida.

COOKIES DE AVEIA E BANANA



2 bananas médias bemmmmmmm madurinhas

1 xícara de farelo de aveia

3 ameixas (ou tâmaras ou uva passa) secas picadinhas ou amassadinhas

1 pitadinha de sal (para acentuar o sabor doce)

Amasse bem as bananas até formar um purê, acrescente a aveia e misture bem, em seguida acrescente a fruta seca que preferir. Misture os ingredientes e unte uma travessa anti aderente com óleo de coco ou manteiga de coco, use uma colher de sopa para pegar uma porção da massa, coloque na forma moldando o formato do cookie com ajuda da colher, deixe um espaço de 1cm entre um e outro para não grudar.

Leve para assar em forno na temperatura média (180º) por uns 20 min.



ALEXANDRA
MOTTA

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

BISCOITO DE MAÇÃ COM CANELA



- 1 xícara (chá) de farinha de aveia
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 2 colheres (sp) de manteiga de coco ou óleo de coco gelado (endurecido)
- 2 colheres (sp) de açúcar mascavo (demerara ou eritritol)
- 3 colheres (sp) de leite vegetal
- ¼ xícara (chá) de maçã (com casca, ralada grossa)
- 1 colher (chá) de canela em pó

Primeiramente coloque a farinha com o fermento e peneire. Adicione a manteiga de coco e desmanche com um garfo, depois misture delicadamente com as pontas dos dedos até formar uma farofa. Acrescente a maçã ralada e a canela. O açúcar e o leite, misture até obter uma massa macia (vai estar grudando). Leve para uma bancada polvilhada com farinha de aveia e vai colocando a farinha aos poucos até a massa desgrudar das mãos. Com um rolo abra a massa enfarinhada (para não grudar no rolo) na espessura de 1 cm. Corte os biscoitos com um cortador ou também pode cortar em formato quadrado com uma faca. Espalhe os biscoitos em uma assadeira antiaderente, e leve para assar ao forno pré-aquecido 180°C por 20min aprox.. Ficar atento para não queimar pois pode variar conforme o forno. Retire os biscoitos do forno e polvilhe canela se desejar.

*DICA: Espere esfriar e guarde por até 2 semanas em pote fechado para permanecer crocante.

BOLO DE BANANA



- 4 bananas grandes bemmmmmmmmmmmmmmm madurinhas amassadas
- 80 ml de óleo de coco (1/3 xíc.)
- 80 ml de leite vegetal (1/3 xíc.)
- 200 g de farinha de aveia (2 xíc.)
- 40 g de açúcar mascavo (1/3 xíc.)
- 1 colher de chá de canela (a gosto)
- 1/3 xícara de amêndoas ou nozes picadas (opcional)
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 1 colher de sopa de vinagre branco



**ALEXANDRA
MOTTA**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

Amasse as bananas com um garfo, acrescente o óleo, o leite vegetal e misture. Coloque a farinha de aveia e o açúcar mascavo, a canela e as amêndoas picadas e misture. Coloque o fermento e o vinagre e misture delicadamente. Em uma forma anti aderente untada e polvilhada, polvilhe no fundo da forma um pouco de açúcar mascavo misturado com canela (opcional) e forre com fatias de banana até cobrir todo o fundo da forma, em seguida despeje a massa e leve para assar em forno pré-aquecido a 180º por uns 35-40min em média ou até que ao espetar com uma faca ela saia limpa. Vire o bolo e sirva com um bola de sorvete de frutas de sua preferência.

SUCHÁ DE MAÇÃ COM CHÁ VERDE



1 xícara de água
1 colher de sobremesa de chá verde
½ maçã cortada em cubos sem casca
1 colher de chá de mel de abelha

Coloque a água para ferver e antes que abra fervura desligue o fogo. Acrescente a água sobre a erva e deixe em infusão, com o recipiente tampado por 5 min e coe. Bata o chá no liquidificador com a maçã, o mel e gelo à gosto.

SUCHÁ DE ERVA DOCE COM ABACAXI E HORTELÃ



Erva-doce, abacaxi e hortelã
1 fatia de abacaxi
1 colher de (chá) de erva-doce (ou camomila)
Folhas de hortelã
Gelo a gosto

Coloque a água para ferver e antes que abra fervura desligue o fogo. Acrescente a água sobre a erva e deixe em infusão, com o recipiente tampado por 5 min e coe.

Misture tudo no liquidificador. Após bater coe e acrescente gelo, se preferir. Essa combinação de ervas unida ao abacaxi é uma excelente opção para contribuir para as funções digestivas, desintoxicar o organismo e também aliviar o estresse. Dica: cozinhar o abacaxi e, fogo baixo na própria água para tornar + doce a preparação, e pode adicionar uva passa branca 4 unidades hidratadas para



**ALEXANDRA
MOTTA**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

acrescentar doçura.

O suchá é uma excelente opção para quem deseja perder peso, pois contribui para sensação de saciedade ainda mais do que os chás feitos separados, devido a quantidade ainda maior de antioxidantes.

SUCHÁ DE MARACUJÁ, CAMOMILA E MELISSA



Polpa de 1 maracujá (sem sementes) pulse a polpa com o chá batendo levemente e desligando, assim a semente solta da polpa. Coe e volte ao liquidificador para bater os outros ingredientes.

1 xícara de chá de água

1 colher de chá de camomila seca

1 colher de chá de melissa seca

1 colher de chá de mel de abelha

Gelo a gosto

Coloque a água para ferver e antes que abra fervura desligue o fogo. Acrescente a água sobre a erva e deixe em infusão, com o recipiente tampado por 5 min e coe. Bata o chá no liquidificador com o maracujá, hortelã e mel, gelo à gosto.

SUCHÁ DE CAMOMILA



500ml de infusão de chá de camomila

1 maçã em pedaços

Suco de 1 limão siciliano ou limão comum

2 colheres de sopa de linhaça dourada

1 colher de chá de mel de abelha

Gelo à gosto

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coe e tome.



ALEXANDRA
MOTTA

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

FRUTAS SECAS

