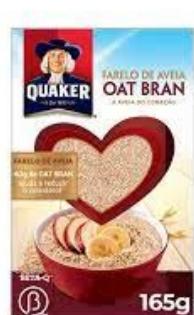




AVEIOCA



1 ovo batido

3 colheres de sopa de farelo de aveia

Sal a gosto

Orégano a gosto

Gergelim a gosto

Bata tudo com um garfo e asse em uma frigideira anti-adherente pré-aquecida e levemente untada.

Recheie com legumes e vegetais.

PÃO DE AVEIA NA FRIGIDEIRA OU SANDUICHEIRA



1 ovo batido

Dica para tirar o cheiro de ovo: bata com 1 colher de sopa de água + gotas de vinagre, pode retirar a pele da gema também

3 colheres de sopa de farelo de aveia

1 colher rasa de chá de fermento para bolo

Use uma frigideira pequena (14 cm) para dar o formato de pão de hambúrguer ou asse direto no grill.

Orégano a gosto

Gergelim a gosto

Sal a gosto

Misture bem todos os ingredientes e asse em frigideira antiaderente levemente untada em fogo "baixinho". Tampe a frigideira para melhorar o crescimento do pão enquanto assa. Vire do outro lado e quando estiver pronto pode recheiar e levar para tostar no grill se desejar.

Monte o sanduíche com 1 ovo, hambúrguer, alface, tomate e verduras a gosto.



PÃO PROTEICO DE FRANGO



2 ovos batidos

2 colheres de sopa de frango

1 colher de chá de fermento em pó

Se quiser pode colocar uma colher de sopa de psyllium (deixará ele mais fofinho e com fibras que saciam e regulam o intestino)

Gergelim para decorar (opcional)

Bata no liquidificador ou mixer. Leve para assar em uma tigela redonda no microondas por 2:15min ou em frigideira antiaderente levemente untada com o fogo "bem baixinho quase desligando" com a panela tampada. Ou forno pré-aquecido a 180º por 5 a 10 min.

PÃO DE CUSCUZ



3 colheres de sopa de flocão de milho

1 pitada de sal

1 colher de sopa de farelo de aveia

1/4 de xícara de água (mais da metade da xícara faltando 1 dedo para encher)

1 ovo ligeiramente batido com garfo

1 colher de café rasa de fermento químico

Hidrate o flocão de milho na água e em seguida acrescente o ovo batido e a aveia, misture tudo e leve para uma frigideira antiaderente (14cm)pré-aquecida levemente untada, asse dos dois lados.

Pode recheiar a gosto.



PANQUECA DE OLEAGINOSA



1 ovo batido

2 colheres das de sopa de farinha oleaginosa (castanha, linhaça, coco...)

1 colher das de sopa de farelo de aveia ou psyllium ou outra colher de farinha de oleaginosa

1 colher das de café de fermento em pó

Misture todos os ingredientes com um garfo. Utilize a frigideira antiaderente preaquecida levemente untada, fracione a massa em pequenas porções.

Rendimento de 3 ou 4 panquecas pequeninhas ou 1 grande.

CUSCUZ DE AVEIA



1 xícara de cuscuz

Meia xícara de farelo de aveia

sal

2 xícaras de água aproximadamente

Hidrate o cuscuz com a aveia, tempere com sal e deixe descansar até dobrar o volume. Leve para cozinhar em cuscuzeira até começar a sentir o cheiro do cuscuz, desligue e espere alguns minutos para desenformar.



PANQUECA DE BANANA



1 ovo
1 banana pequena madura
3 colheres de sopa de "Farelo de Aveia"
Canela à gosto
1 pitadinha de sal
Amasse a banana com um garfo, misture com o ovo, a aveia, a canela e o sal batendo bem.
Asse dos dois lados em frigideira anti-adherente aquecida e levemente untada.

PANQUECA LOW CARB



1 ovo batido com 1 col de chá de vinagre
2 col sopa de farinha de oleaginosa (linhaça dourada ou castanha ou coco)
1 col sopa de cacau em pó 100% (se desejar que a massa fique com sabor de chocolate) ou complete com outra de farinha de oleaginosa e a massa ficará branca
Canela em pó a gosto
Fermento em pó para bolo 1 col de chá
Misture todos os ingredientes e asse em uma frigideira antiaderente levemente untada com manteiga ou óleo de coco, virando na metade do tempo para assar dos dois lados.
Derreta 30g de chocolate 70% (4 quadradinhos) e espalhe por cima.



PÃO DE ARROZ



2 xícaras (400g) de arroz branco cru(deixe de molho da noite para o dia seguinte ou em água fervente por 3h) escorra e despreze a água

4 ovos inteiros

½ xícara de óleo (125 ml) (de coco ou azeite ou manteiga ghee derretida ou vegetal)

½ xícara de leite vegetal ou de vaca (125ml)

1 col de chá de sal

Bata no liquidificador o arroz já hidratado e escorrido, os ovos, o óleo, o leite e o sal até triturar bem e formar um creme liso.

Desligue o liquidificador e adicione:

1 colher de sopa de fermento para bolo misturando delicadamente com uma espátula.

Transfira para uma travessa de bolo inglês (28 ou 30 cm de comprimento) untada e enfarinhada. Leve para assar em forno 180º por 30 a 40min.

PATÊ PROTEICO



100g de frango cozido temperado e bem desfiadinho ou 100g de sardinha ou de atum

Cenoura crua ralada ou cozida picada a gosto

Azeitona picada a gosto

Milho cozido a gosto

Cheiro verde a gosto

2 col sopa de maionese light



MUFFIN SALGADO



1 lata de milho cozido ou 170g

3 ovos

3 colheres de sopa de azeite de oliva

1 colher de chá de sal

1 xícara de farelo de aveia ou farinha de linhaça dourada ou farinha de coco ou de castanha

1 colher de sopa de fermento em pó

No liquidificador, bata o milho, ovos, azeite e sal até ficar bem homogêneo.

Acrescente a farinha e misture até que a massa fique homogênea novamente.

Adicione os recheios (sardinha ou sardinha com brócolis ou sardinha com cenoura ralada ou sardinha com espinafre ou atum ou frango), o fermento e apenas misture (sem bater).

Em uma fôrma assadeira, coloque as forminhas de muffin de silicone – ou faça em formato de torta.

Divida a massa nas 12 formas.

Asse em forno pré-aquecido à 180 graus por 30 minutos.

Espere esfriar e congele. Ou consuma quentinho na hora.

PANQUECA DE FRANGO RÁPIDA



3 ovos

3 a 4 colheres de sopa de goma de tapioca

Temperos a gosto

Sal

Preparo:

Misture todos os ingredientes em uma tigela batendo com um garfo. Asse em frigideira antiaderente levemente untada com azeite, rende umas 6 panquecas (recheie com frango desfiado) cubra com molho de tomate.



PANQUECA DE BATATA DOCE



125g (1/2 xícara do purê de batata-doce)

1 ovo

Canela em pó

Azeite para untar

Modo de Preparo:

Para fazer o purê, cozinhe as batatas e leve ao liquidificador acrescentando os ovos e bata. Em seguida, adicione a canela e misture à massa.

Em uma frigideira aquecida, coloque um fio de azeite para untar e não grudar a sua panqueca. Adicione 1 colher de sopa por vez da massa e deixe assar até que doure cada lado.

Como sugestão, você pode servir a panqueca com 1 colher de sopa de geleia de morango 100% fruta.

MIX DE FIBRAS E SEMENTES



100g de farelo de aveia

100g de psyllium

100g de farinha de linhaça dourada (compre a semente e triture no liquidificador na hora do preparo)

50g de gergelim branco/negro

50g de chia (compre a semente e triture no liquidificador na hora do preparo)

50g de semente de girassol

50g de semente de abóbora

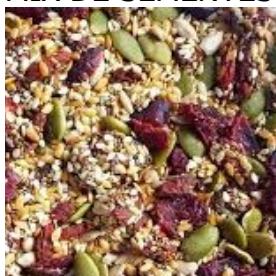
Misture todos os ingredientes e armazene em um pote com tampa.

Prefira comprar as sementes de chia e linhaça e triturar em casa porque as farinhas prontas sofrem oxidação e perdem suas propriedades.



Utilize 2 colheres de sopa junto a fruta no café da manhã.
Pode fazer metade da receita se preferir

MIX DE SEMENTES E FRUTAS SECAS



200g de frutas secas (gojiberry, blueberry, cranberry, uva passa sem caroço, damasco picadinho, banana passa picadinha, figo picadinho)

100g de farinha de linhaça dourada (compre a semente e triture no liquidificador na hora do preparo)

50g de gergelim branco/negro

50g de coco seco sem açúcar

50g de chia (compre a semente e triture no liquidificador na hora do preparo)

50g de semente de girassol

50g de semente de abóbora

Misture todos os ingredientes e armazene em um pote com tampa.

Prefira comprar as sementes de chia e linhaça e triturar em casa porque as farinhas prontas sofrem oxidação e perdem suas propriedades.

Utilize 2 colheres de sopa junto a fruta no café da manhã.

Pode fazer metade da receita se preferir

SAL DE ERVAS



200g de sal grosso

1 colher de chá de salsinha desidratada

1 colher de chá de cebolinha desidratada

1 colher de chá de orégano

1 colher de chá de manjericão desidratado

Alho e cebola desidratados a gosto 1 colher de chá de cada se gostar.

1 fio de azeite apenas

Leve tudo no processador com o azeite e bata por 10 segundos e está pronto

Usar esse sal em preparações para substituir o uso do sal de cozinha. Auxilia no controle da pressão arterial.



SAL LÍQUIDO



1 parte de sal

3 partes de água quente

Misture muito bem e coloque num pump spray

Este sal funciona muito bem para temperar pipoca feita na máquina.

TOSTEX DE BATATA DOCE



70g Batata doce CRUA ralada no ralo grosso

40g Queijo (vegetal ou mussarela ou coalho) ralado no ralo grosso

3 colheres de sopa de Frango desfiado

Sal à gosto

Misture a batata doce ralada com o queijo ralado. Em uma frigideira antiaderente pré-aquecida espalhe essa mistura. Asse dos dois lados, recheie com o frango e feche.



TAPINHAME



60g de inhame CRU ralado do ralo grosso

Sal

Leve para dourar de cada lado em uma frigideira antiaderente, é bem rapidinho, cuidado para não queimar!! O recheio é ovo refogado com verduras (tomate, orégano, milho...) ou frango desfiado.

PANQUECA DE INHAME COM BETERRABA



2 ovos

60g de inhame cozido

40g ou um pedacinho pequeno de beterraba pode ser crua ou cozida

Sal a gosto

Passa tudo no mixer ou liquidificador, leve para assar em frigideira anti-adherente levemente untada e já aquecida. O recheio foi queijo do reino, mas pode trocar por queijo vegetal ou muçarela ou coalho

Para outras cores de panqueca é só ir mudando o vegetal pode ser espinafre ou cenoura por exemplo.

TOSTEX DE MACAXEIRA



100g de macaxeira cozida amassada com um garfo (prefira a mais sequinha)

30g de queijo ralado no ralo grosso

Sal à gosto

Misture todos os ingredientes e asse no grill pré-aquecido e levemente untado ou asse em frigideira pré-aquecida e levemente untada.



Use a quantidade de macaxeira prescrita na sua dieta
A macaxeira precisa já estar cozida
Quanto mais sequinha a macaxeira estiver melhor fica o Tostex
Unte a máquina para não grudar

BOLO DE BANANA E AVEIA SEM AÇÚCAR



Ingredientes:

- 6 bananas beeem maduras
- ½ xícara (chá) de óleo de coco
- 4 ovos pequenos ou 3 grandes
- 2 xícaras (chá) de farelo aveia
- 2 maçãs sem casca e sem sementes (opcional)
- 200g de uvas passas
- 1 colher (chá) de canela em pó



1 colher (sopa) cheia de fermento químico

Modo de preparo:

Separe as gemas das claras e bata as claras em neve e reserve.

Bata as bananas, as maçãs, as gemas, as passas e o óleo no liquidificador até ficar homogêneo. Leve para uma tigela e acrescente a aveia e canela e misture bem com a ajuda de uma colher. Adicione o fermento e misture novamente.

Acrescente as claras em neve misturando delicadamente.

Despeje em uma assadeira untada com manteiga ou óleo vegetal e farinha (de aveia ou arroz) ou em forminhas de cupcakes.

Leve para assar em forno médio (180 a 200°C) por aproximadamente 30 minutos.

Antes de tirar o bolo do forno faça o teste do palito para saber se ele realmente está assado.

Dica: Embrulhe os cupcakes ou os pedaços em filme plástico e congele. Quando for comer aqueça rapidamente no forno de micro-ondas ou deixe descongelar naturalmente. Pode-se decorar com uma colher (sopa) de aveia de flocos grossos, por cima da massa, antes de levar ao forno.

Rendimento: 12 porções.

BOLO DE CHOCOLATE NA CANECA



1 colher de sopa de cacau em pó 100%

1 banana madura amassada

3 colheres de sopa de coco seco ralado sem açúcar ou de farelo de aveia

1 ovo

1 colher de sopa de óleo de coco

1 colher de café de fermento em pó

Canela em pó a gosto

Extrato de baunilha a gosto

Direto na xícara bata o ovo até espumar acrescente o mel e misture muito bem, acrescente o cacau e misture, acrescente o coco ou farelo de aveia e o óleo de coco ou manteiga. Misture tudo muito bem até formar uma massa semelhante à de bolo. Por último coloque o fermento e misture delicadamente.

Lever ao microondas por 2:30min a 3min (depende da potência do seu microondas). Ou forno médio(180º) pré-aquecido por 10 a 15min ou até espetar 1 palito ele sair seco ou na Airfryer



Dica: a massa precisa ficar na metade da altura da caneca porque o bolo dobra de volume quando assa.

Rendimento: duas porções.

Pode decorar com 2 quadradinhos de chocolate 70% derretido.

BRIGADEIRO LOW FOODMAP



100g de coco ralado sem açúcar

3 col sopa de manteiga ghee

3 col sopa de néctar de coco

Aroma de baunilha (3 gotas)

2 col sopa de cacau 100% em pó

Pitada de sal

90g de chocolate 80%

2 col de sopa de leite de coco

Bata no processador o coco, a manteiga, o cacau, o néctar de coco, a baunilha e o sal até formar uma massa. Com as mãos úmidas forme a bolinhas e leve para o congelador por 10min. Derreta o chocolate com o leite de coco no micro-ondas ou em banho maria. Mergulhe as bolinhas no chocolate e volte ao congelador até endurecer.

Consumir no máximo até 3 unid.

RECEITA DE BRIGADEIRO LOW CARB LOW FOOD MAP



3 BANANAS NANICAS MADURAS AMASSADAS

3 COL SOPA DE CACAU 100% EM PÓ

6 COL SOPA DE COCO SECO RALADO SEM AÇÚCAR

Leve ao fogo mexendo até engrossar. Leve para geladeira até esfriar. Faça bolinhas e passe no cacau em pó.

Consumir no máximo até 3 unid.



MANTEIGA GHEE



500g de manteiga

Coloque a manteiga em uma panela e leve para derreter em banho-maria ou no fogo baixo para não queimar --não precisa e não deve mexer. Ao levantar fervura, desligue o fogo e espere esfriar um pouco para ficar mais fácil retirar a espuma que se formou na superfície.

Tire a espuma suspensa delicadamente com uma colher. Repita o processo até que sobre apenas um óleo puro e sem resíduos da espuma, descarte essa espuma, as impurezas da manteiga estão nela. Em seguida retire esse óleo delicadamente com uma concha e vá colocando em um pote de vidro. Cuidado ao chegar ao fundo onde ficou o soro do leite (cheio de lactose e caseína), pois ele não pode vir junto com a manteiga, vá retirando até aonde for possível aproveitar sem vir junto o soro. Quando terminar descarte o soro que ficou embaixo e tampe o pote de vidro com a manteiga e conserve na geladeira.

LEITE DE GRÃO DE BICO



200g de grão de bico (cubra com bastante água e deixe de molho por 12h)

1 litro de água

Escorra a água do remolho e lave os grãos em água corrente. Coloque os grãos já hidratados no liquidificador com 1 litro de água e bata muito bem (uns 3 a 5 min). Coe e leve ao fogo e deixe ferver/cozinhar de 5 a 20min (mexendo sem



parar porque gruda na panela) isso aumenta o tempo de validade na geladeira para 5 a 7 dias.

Dica: Você pode saborizar o leite acrescentando 1 pitadinho de sal e gotas de baunilha ou batendo com uvas passas ou banana ou tâmaras para adoçar. Se for utilizar em receitas salgadas não use a baunilha ou uvas passas ou tâmaras. Pode congelar em formas de gelo e utilizar os cubos quando desejar fazer uma vitamina, mingau ou preparação a base de leite.

Esse leite é cremoso e muito nutritivo rico em proteína, triptofano e minerais.



LEITE DE AVEIA



1 xícara de aveia em flocos

3 xícaras de água

Deixe de molho por 6 horas ou da noite para o dia

Escorra a água da aveia em uma peneira

Leve a aveia hidratada no liquidificador com:

2 xícaras de água fervente

Bata de 3 a 5 min e coe em peneira fina. O resíduo pode utilizar em preparações de vitaminas, bolos, mingaus...

Volte o leite ao liquidificador com:

2 xícaras de água quente

1 pitada de sal

1 colher de chá de extrato de baunilha (SE FOR UTILIZAR EM RECEITAS SALGADAS NÃO COLOQUE A BAUNILHA)

Bata novamente e está pronto.

Armazene em garrafa de vidro na geladeira ou congele em formas de gelo e use os cubos quando precisar.



LEITE DE COCO



3 xícaras de coco seco (1 unid. de coco ralado ou em pedaços)
600 ml de água fervente
Bata todos os ingredientes no liquidificador de 3 a 5 min e coe em uma peneira fina.
O resíduo você pode torrar em frigideira antiaderente e usar em receitas de pães, biscoitos, farofas. É fonte de fibras.
Armazene na geladeira em garrafa de vidro ou congele em formas de gelo e use os cubos quando precisar.



DICA – pode comprar a garrafinha de 200ml de leite de coco puro industrializado e diluir em 600 ml a 800ml de água para usar como leite vegetal em vitaminas, papa e receitas.

LEITE DE ARROZ



200g ou 1 xícara de arroz cru (branco ou integral)
3 xícaras de água
Deixe de molho por 6h ou da noite para o dia
Peneire o arroz e descarte a água
Lever para o liquidificador com
600ml de água fervente
1 pitada de sal



1 colher de chá de baunilha (SE FOR UTILIZAR EM RECEITAS SALGADAS NÃO COLOQUE A BAUNILHA)

Armazene na geladeira em garrafa de vidro ou congele em formas de gelo e use os cubos quando precisar.

LEITE VEGETAL DE CASTANHA DE CAJU



300g de castanha de caju crua (precisa ser a crua)

700ml de água

Coloque as castanhas de molho em água por 8h ou da noite para o dia. Escorra a água do remolho e lave as castanhas em água corrente.

Leve para o liquidificador e coloque água e bata por uns 2 a 3 min e não precisa coar. Pode temperar o seu leite vegetal com 1 pitadinha de sal e gotas de essência de baunilha se desejar.



Leite vegetal em pó



REQUEIJÃO DE CASTANHA DE CAJU



200g de castanhas de caju crua e sem sal

200ml de água ou leite vegetal de castanha (ou caldo de legumes caseiro para saborizar)

1 colher de chá de suco de limão (se for siciliano dá um sabor especial) ou pode substituir por 1 colher de sobremesa de vinagre de maçã

20g de azeite de oliva extra virgem ou 2 col sopa de óleo de coco

1 colher de chá de mix de alho e cebola em pó ou 2 dentes de alho

Sal à gosto

Eervas e especiarias à gosto

Deixe a castanha de molho por 8h ou da noite para o dia, escorra essa água e leve para o processador ou liquidificador com os ingredientes batendo muito bem por uns 3 min. A consistência vai estar líquida e então despeje em uma vasilha com tampa e leve para geladeira armazenando por até 5 dias, pode congelar por 60 dias se desejar. Após gelado ele ganha a consistência mais encorpada de um requeijão e após congelado ele encorpa mais ainda.

Dica: pode misturar com sementes de abóbora, girassol (uns 10g)

GUACAMOLE



Guacamole: abacate, limão, coentro fresco, hortelã, sal, pimenta do reino e tomate picadinho. Amasse o abacate com um garfo acrescente os ingredientes a gosto e misture, pode adicionar um fio de azeite.



HOMUS DE GRÃO DE BICO (PROTEICO E RICO EM CÁLCIO)



2 xícaras de grão de bico cozido (prefira cozinhar com temperinhos para agregar sabor)

3 colher de sopa de tahine (pasta de gergelim)

1 cabeça de alho (assada no forno 180° por 35 a 50 min)

1 concha do caldo do cozimento do grão de bico (ou mais se precisar)

1 fio generoso de azeite extravirgem

1 col rasa de café de sal

Orégano e ervas à gosto

Pegue uma cabeça de alho grande e corte a ponta da cabeça, coloque 1 fio de azeite por cima, tempere com sal e pimenta do reino à gosto e embale em papel alumínio fechando bem. Leve ao forno para assar até que fique macio como um creme, como na foto. Retire do forno e espere esfriar para não se queimar. Desembale e esprema a cabeça de alho e ele sairá como um creme, despeje esse creme no liquidificador junto com o grão de bico.

No liquidificador bata o grão de bico com o caldo, a pasta de alho, a pasta de gergelim, o sal e o azeite até formar um creme, se ficar muito grosso coloque mais um pouco do caldo do cozimento do grão de bico para deixar no ponto mais cremoso ou ajudar a bater melhor. Sirva com um fio de azeite por cima.

Não se preocupe porque o alho não deixa sabor de alho no hommus, só agraga um sabor leve e temperado.





TAHINE (pode fazer ou comprar pronto)



É Fonte de cálcio, magnésio, zinco, compostos bioativos e gorduras boas com ação anti-inflamatória, ele também contribui para a saúde óssea. Duas colheres de sopa ao dia já promovem seus benefícios.

500 gramas de sementes de gergelim, sem casca (pode ser o branco ou o preto);

Modo de preparo:

Lave as sementes de gergelim em água corrente. Em seguida, seque-as bem com um pano.

Leve ao forno em fogo baixo por aproximadamente 5 minutos ou leve rapidamente na frigideira para torrar levemente.

É necessário prestar atenção, pois, pelo fato de as sementes serem bem pequenas, elas podem queimar facilmente.

Retire do forno ou desligue o fogo e deixe esfriar por um tempo.

Em seguida, bata o gergelim em um processador até obter uma mistura homogênea.

Dependendo da potência do processador, você vai precisar bater por um tempo maior.

Nesse caso, desligue o processador, raspe as laterais com uma espátula e espere um tempo para que o óleo do gergelim seja liberado.

Bata novamente e repita o processo até obter a textura de sua preferência.

Depois de pronto, só guardar na geladeira e usar 1 colher de sopa ao dia na sua panqueca.

CRACKER DE SEMENTES



½ xícara de água

1 xícara de farinha de linhaça dourada

2 colheres de sopa de gergelim

1 colher de sopa de linhaça escura

1 colher de sopa de chia



1 colher de sopa de nutricional yeast

1 colher de chá de orégano

Sal a gosto

Misture todos os ingredientes e deve formar uma massa consistente e pesada assim:



Espalhe em uma forma antiaderente levemente untada. Espalhe a massa inicialmente em quatro porções nos quatro cantos da forma para ficar melhor de espalhar. Molhe uma espátula e vá espalhando a massa para que fique uniforme e bem fininha. Asse em forno pré-aquecido baixo por 30-40min vai depender de cada forno. Fica sequinho e crocante. Guarde em um pote hermeticamente fechado.





PUDIM DE CHIA



1 xícara de leite vegetal (coco, aveia...) ou de vaca se não for intolerante
3 col de sopa de semente de chia
Se precisar adoçar use 2 gotas de stévia
Misture tudo coloque em um pote com tampa e leve a geladeira (deixe da noite para o dia que fica melhor a textura).
Coloque a fruta picada por cima na hora de servir.

GRANOLA FUNCIONAL



INGREDIENTES SECOS

2,5 xícaras de farelo de aveia (250 gramas)
2,5 xícaras de flocos de quinoa ou amaranto (250 gramas) ou farelo de aveia
1 xícara de oleaginosas picadas grosseiramente (150 gramas) castanha do Pará, amêndoas, nozes, avelãs...
1 xícara sementes abóbora e girassol (160 gramas)
 $\frac{1}{3}$ xícara de sementes de chia e linhaça trituradas no liquidificador (50 gramas)
1 xícara de coco em flocos seco sem açúcar (100 gramas)
 $\frac{1}{2}$ xícara de frutas secas (80 gramas) (gojiberry, cranberry, blueberry, uva passa, maçã desidratada, banana passa, damasco)

CALDA

6 colheres de sopa de óleo de coco sem sabor (90 gramas)
6 colheres de sopa de açúcar de coco copra (72 gramas) ou eritritol (adoçante em pó)

6 colheres de sopa de néctar de coco copra (150 gramas)
 $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal (2,5 gramas)

$\frac{1}{2}$ colher de chá de canela + 1/4 colher de chá de noz moscada (opcional)

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 160°C.

Unte uma forma de 30 x 40 cm com um pouco de óleo.

Em uma bacia grande adicione todos os ingredientes secos e mexa rapidamente.



Em uma panela pequena adicione todos os ingredientes da calda, menos a baunilha, ligue em fogo médio/baixo e mexa esporadicamente até começar a ferver, e tudo estiver bem dissolvido.

Quando a calda ferver desligue o fogo e adicione a essência de baunilha mexendo rapidamente.

Derrame a calda imediatamente sobre os ingredientes secos misturados e mexa bem.

Transfira a granola crua para a forma e leve para assar por 15 minutos.

Após 15 minutos retire a granola caseira de dentro do forno e mexa para que ela asse de maneira uniforme.

Volte a forma para o forno e asse mais 10 minutos.

Depois de mais estes 10 minutos assando retire a forma de dentro, adicione as frutas secas, mexa bem e depois aperte compactando a granola em uma camada grossa e uniforme usando uma espátula ou as costas de uma colher.

Volte a granola para o forno por mais 10 minutos.

Desligue o fogo e esfriar dentro do forno desligado, por pelo menos 30 minutos.

Retire a granola de dentro da forma somente depois que ela esfriou por completo, use uma faca para quebrar em pedaços menores.

Guarde em um vidro hermeticamente fechado por até 1 mês.

GRANOLA SAUDÁVEL



INGREDIENTES SECOS

5 xícaras de aveia em flocos (500 gramas)

1 xícara de oleaginosas (150 gramas)

1 xícara sementes abóbora e girassol (160 gramas)

$\frac{1}{3}$ xícara de sementes de chia e linhaça trituradas no liquidificador (50 gramas)

1 xícara de coco em flocos seco (100 gramas)

$\frac{1}{2}$ xícara de frutas secas (80 gramas) (gojiberry, cranberry, blueberry, uva passa, maçã desidratada, banana passa, damasco)

CALDA

6 colheres de sopa de óleo de coco sem sabor (90 gramas)

6 colheres de sopa de açúcar mascavo (72 gramas)

6 colheres de sopa de mel de abelhas (150 gramas)

$\frac{1}{2}$ colher de chá de sal (2,5 gramas)

$\frac{1}{2}$ colher de chá de canela + 1/4 colher de chá de noz moscada (opcional)



MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 160ºC.

Unte uma forma de 30 x 40 cm com um pouco de óleo.

Em uma bacia grande adicione todos os ingredientes secos e mexa rapidamente.

Em uma panela pequena adicione todos os ingredientes da calda, menos a baunilha, ligue em fogo médio/baixo e mexa esporadicamente até começar a ferver, e tudo estiver bem dissolvido.

Quando a calda ferver desligue o fogo e adicione a essência de baunilha mexendo rapidamente.

Derrame a calda imediatamente sobre os ingredientes secos misturados e mexa bem.

Transfira a granola crua para a forma e leve para assar por 15 minutos.

Após 15 minutos retire a granola caseira de dentro do forno e mexa para que ela asse de maneira uniforme.

Volte a forma para o forno e asse mais 10 minutos.

Depois de mais estes 10 minutos assando retire a forma de dentro, adicione as frutas secas, mexa bem e depois aperte compactando a granola em uma camada grossa e uniforme usando uma espátula ou as costas de uma colher.

Volte a granola para o forno por mais 10 minutos.

Desligue o fogo e esfriar dentro do forno desligado, por pelo menos 30 minutos.

Retire a granola de dentro da forma somente depois que ela esfriou por completo, use uma faca para quebrar em pedaços menores.

Guarde em um vidro hermeticamente fechado por até 1 mês.

FAROFA FUNCIONAL



Azeite

2 cebolas roxas grandes picadinhos

2 dentes de alho amassados

Pimenta do reino

Orégano e ervas à gosto

2 colheres de sopa de linhaça

1 colher de sopa de chia

½ xícara de gergelim

2 colheres de sopa de semente de girassol



2 colheres de sopa de sementes de abóbora

Farelo de aveia (ou farinha de mandioca ou de milho) até dar o ponto de farofa

Salsinha e coentro à gosto

1 colher de chá de queijo parmesão ralado (opcional, só use se puder)

Bata no liquidificador a linhaça e a chia leve para uma frigideira antiaderente junto com as outras sementes e torre levemente, não deixe queimar e reserve.

Refogue na mesma frigideira com azeite a cebola e o alho e pimenta até ficarem douradinhos, tempere acrescente a farinha escolhida e as sementes torradas e as azeitonas picadas.

LEITE COM CHOCOLATE



200ml de leite vegetal (aveia, coco, castanha...) ou de vaca

2 colheres de sopa de farinha de aveia

10 uvas passas ou 3 tâmaras

1 col sopa de cacau 100% em pó

20g de chocolate 70% (2 quadradinhos)

Canela a gosto

Bata todos os ingredientes no liquidificador, não coe e leve ao fogo até engrossar. Sirva quente como chocolate quente e coloque os quadradinhos de chocolate raspados ou derreta e despeje como calda ao redor do copo ou por cima para decorar, ou misture a bebida acentuando o sabor.

Pode preparar e deixar esfriar para servir gelado, se ficar grosso pode diluir com um pouco mais de leite.

CHOCOLATE QUENTE CREMOSO DE BATATA DOCE



125g de batata doce cozida descascada ($\frac{3}{4}$ de xícara)

1 xícara de leite vegetal (castanha ou de coco)

2 col sopa de cacau 100%



1 col de café de canela em pó
1 col de café de extrato de baunilha
10 uvas passas ou 3 tâmaras
Bata tudo no liquidificador e leve ao fogo para engrossar, sirva em seguida.

CHOCOLATE QUENTE CREMOSO DE BANANA



2 bananas prata maduras no ponto
1 xícara de leite vegetal (castanha ou de coco)
2 col sopa de cacau 100%
1 col de café de canela em pó
1 col de café de extrato de baunilha
Bata tudo no liquidificador e leve ao fogo para engrossar, sirva em seguida.

CHOCOLATE QUENTE DE INHAME



125g de inhame cozido
1 xícara de leite vegetal (castanha ou de coco)
2 col sopa de cacau 100%
1 col de café de extrato de baunilha
10 uvas passas ou 3 tâmaras (tire o caroço) para adoçar
Bata tudo no liquidificador e leve ao fogo para engrossar, sirva em seguida.



QUEIJO DE GRÃO DE BICO



1 xícara de grão de bico seco
2 xícaras e meia de água ou de leite vegetal (fica melhor com leite vegetal) ou de caldo de legumes caseiro (para dar sabor)
½ xícara de azeite (opcional mas deixa o queijo bom para assar e ficar crocante) ou 3 colheres de sopa de tahine (rico em cálcio)
1 colher de chá de açafrão ou cúrcuma (para dar cor de queijo amarelo se desejar)
1 colher de café bem cheia de sal
1 colher de café rasa de essência de queijo (opcional: só para dar sabor)
2 colheres de sopa de levedura nutricional (nutricional east) (opcional porém é rico em vitaminas do complexo B e dá sabor de queijo caso não use a essência)
Pode adicionar alho e ervas secas para saborizar o queijo se desejar.

Deixe o grão de bico de remolho por 12 horas (da noite para o dia) ou seja, coloque os grãos secos em uma vasilha e cubra com bastante água porque ele vai inchar e absorver muita água.

Escorra a água do remolho e lave os grãos em água corrente.
Bata no liquidificador com 2 xic e meia de água por uns 3 a 5 min, bata muito bem mesmo. Depois coe em pano limpo ou voal ou panela furada (nome desse pano para coar leite vegetal), espremendo bem até extrair todo o caldo. A farinha que sobra você pode congelar e usar em outras preparações (hambúrguer, fazer a farinha de grão de bico secando no forno e utilizando em receitas).

Misture o restante dos ingredientes ao caldo do grão de bico e leve ao fogo em panela antiaderente fogo baixo mexendo o tempo todo porque ele gruda no fundo da panela. Mexa por uns 15 a 20 min ou até ficar um mingau bem grosso.

Coloque em uma vasilha (preferência de vidro) para enformar espere esfriar, tampe e leve a geladeira para endurecer.



QUEIJO DE AVEIA



1 e 1/2 xícara de água

½ xícara de aveia em flocos grandes

Bata por 2 min no liquidificador na potência máxima e coe em uma peneira

O leite de aveia está pronto, agora vamos fazer o queijo:

1 xícara do leite de aveia

¼ de xícara de azeite

2 de sopa de polvilho azedou ou 1 e ½ de goma de tapioca

1 pitada de cúrcuma (opcional mas dá a cor amarelinha do queijo)

1 col rasa de café de sal ou coloque à gosto

3 colheres de sopa de levedura nutricional (é opcional mas é o que dá o sabor de queijo, além de ser rico em vitaminas do complexo B)

Orégano à gosto (opcional)

Mexa muito bem até ficar bem cremoso e uniforme e leve ao fogo para engrossar e mexa de forma vigorosa até que solte do fundo da panela e fique com textura puxa-puxa.

Pode adicionar o suco de 1 limão nesse momento para dar o sabor azedinho que o queijo tem (pode colocar mais ou menos de acordo com seu paladar).

Deixe esfriar e armazene na geladeira.



MUSSARELA DE CORTE VEGANA



1 xícara de mandioca cozida e amassada
1 xícara de 200ml de leite vegetal
6 colheres de sopa de polvilho doce ou azedo
3 colheres de sopa de amido de milho
1 colher de café de sal
1 colher de chá de levedo de cerveja
20ml de vinagre de maçã
50ml de azeite

Bata no liquidificador a mandioca com o leite, o polvilho, o amido de milho, o sal, a levedura e o vinagre de maçã. Vai formar um creme bem pastoso, leve ao fogo em panela antiaderente em fogo baixo, mexendo sem parar (é bom usar uma colher de pau para isso) até que cozinhe formando uma massa bem grudenta e pesada.

Desligue o fogo e coloque o azeite, agora é hora de ir incorporando o azeite mexendo com paciência e insistência, até que todo o azeite seja incorporado à massa, demora um pouquinho e parece que não vai dar certo, mas dá, é só insistir, ter força no braço até concluir. Existe a opção de bater na batedeira usando o gancho de massa. Em seguida unte um recipiente com azeite e coloque a massa moldando, tampe e deixe na geladeira de 24 a 48h e pode cortar e assar o seu queijo.



TOFU



2 xícaras de grãos de soja

8 xícaras de água

5 colheres (sopa) de suco de limão ou vinagre (de arroz, álcool ou outro)

1. Lave os grãos de soja e coloque-os de molho em água limpa por pelo menos 12 horas (pode ficar até 48h (trocando a água a cada 4 horas)).
2. Escorra a água do demolho, lave os grãos e bata-os no liquidificador com água nova (medida da receita) por alguns minutos, até não ter mais nenhum pedaço grande de soja. Se necessário, divida a soja em 2 ou 3 porções, conforme a marcação de volume máximo indicado no copo do seu liquidificador.
3. Usando um voal ou pano de prato limpo, coe esse líquido (leite de soja). O resíduo de soja que sobrar (massa) pode ser congelado e aproveitado em outras receitas (farofa, bolos, cookies)
4. Coloque o líquido coado em uma panela e cozinhe até ferver, misturando para não grudar no fundo. Leva cerca de 15 a 20 minutos. É normal formar uma espuma, retire se desejar.
5. Fervido o leite, desligue o fogo, espere 2 a 3 minutos e, então, adicione o suco de limão (ou vinagre) aos poucos, uma colher de cada vez, mexendo sempre. Quando tiver adicionado tudo, deixe descansar por 10 a 15 minutos para coalhar. Vai estar pronto quando estiver cheio de gruminhos e o líquido estiver transparente e amarelado, não mais turvo.
6. Coe com uma escumadeira ou peneira fina e coloque o tofu em um molde furado e forrado com um voal ou pano fino. Se quiser o tofu mais firme, coloque também um peso por cima.
7. Deixe escorrer o excesso de líquido por aproximadamente 1 hora.
8. Desenforme, retire o voal ou pano e transfira o tofu para uma vasilha com água bem gelada. Conserve na geladeira em um pote com água e fechado por até 10 dias, fazendo a troca dessa água a cada 2 dias.



FILÉ DE FRANGO EMPANADO



1 bandeja de 1kg de filé de frango (peito ou sassami)

Tempere os filés de frango com:

Sal

Pimenta do reino

Páprica doce

Orégano

Vinagre

Azeite

Empane no:

Flocão de milho

Aperte bem para que fique bem empanado. Não precisa de ovo porque o frango temperado fica úmido e apertando no flocão ele gruda.

Leve para congelar os empanados em uma travessa. Depois de congelados, coloque dentro de uma vasilha com tampa ou em saco plástico próprio para congelamento.

Na hora de assar coloque direto em uma frigideira antiaderente untada com 1 fio de azeite e coloque um pouco de azeite sobre os filés também. Deixe em fogo “bem baixinho” sem mexer, quando estiver dourado de um lado vire do outro lado e não mexa, espere dourar e retire. Leva em média 15 a 30min.

FRANGO À PARMESIANA



Passata de tomate ou molho pronto salsaletti basílico

Queijo

Se for usar a passata precisa preparar um refogando antes com azeite, alho, cebola e temperos à gosto (orégano, manjericão...).

Coloque o molho sobre o frango ensinado acima e já assado cubra com 1 fatia de queijo, tampe a frigideira deixando em fogo baixo para derreter o queijo.

NUGGETS DE FRANGO



1 quilo de peito de frango limpo cortado em cubos

Alho amassado

Cebola picada

Pimenta do reino a gosto

Sal de ervas

Azeite

Vinagre

E ervas a gosto

Pode acrescentar cenoura ralada à massa do frango

Bata no processador até formar uma massa. Modele em formato de: nuggets ou empanado de frango ou hambúrguer de frango ou almôndega de frango.

Passe no flocão de vitamílho e leve ao congelador em forma larga para não grudarem uns nos outros. Quando congelar coloque-os soltos em um saco de congelar. Tire do congelador direto para o airfryer ou forno pré-aquecido a 180º em travessa untada com azeite e regue com azeite por cima também, deixe assar virando na metade do tempo, cuidado para não assar demais e ficar ressecado.

HAMBÚRGUER DE CARNE



400 g de patinho moído
1 ovo
1 colher (sopa) de farinha de linhaça
1 cebola média picadinha
2 dentes de alho amassados
1/4 de xícara (chá) de salsa e cebolinha picada
Cenoura e beterraba crua ralada à gosto
Sal e pimenta-do-reino a gosto
2 colheres de sopa de óleo de gergelim ou azeite

Modo de Preparo

Em uma tigela, misture a carne, o ovo, a farinha de linhaça, a cebola, a cebolinha e a salsa. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Divida em quatro partes iguais e molde no formato de hambúrguer. Em uma frigideira, anti-adherente levemente untada e pré-aquecida com azeite leve o hambúrguer para dourar dos dois lados. Os hambúrgueres podem ser congelados para serem feitos durante a semana! Versátil, pode ser servido com a salada, como prato principal do almoço ou como recheio de um sanduíche saudável!

Rendimento: 4 unidades

ALMÔNDEGAS DE CARNE



400 g de patinho moído
1 ovo
1 colher (sopa) de farinha de linhaça
1 cebola média picadinha
2 dentes de alho amassados
1/4 de xícara (chá) de salsa e cebolinha picada
Cenoura e beterraba crua ralada à gosto
Sal e pimenta-do-reino a gosto
um fio de azeite
Molho de tomate pronto basílico salsaretti (ou caseiro)



Modo de Preparo

Em uma tigela, misture a carne, o ovo, a farinha de linhaça, a cebola, a cebolinha e a salsa. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Modele no formato de almôndegas. Leve as almôndegas para assar no forno pré-aquecido em 180º em uma travessa anti-adherente levemente untada com azeite por uns 35 min (vire as almôndegas na metade do tempo). Coloque o molho de tomate para ferver e acrescente as almôndegas assadas deixando ferver por uns 3 a 5 min. Desligue o fogo e pode servir ou pode congelar em porções.

HAMBÚRGUER DE FRANGO



1 KG de peito de frango limpo cortado em cubos

Alho amassado

Cebola picada

Pimenta do reino à gosto

Páprica doce à gosto

Sal de ervas

Azeite

Vinagre

Cheiro verde à gosto

Pode acrescentar cenoura ralada à massa do frango

Bata no processador todos os ingredientes até formar uma massa. Modele em formato de hambúrguer.

Leve ao congelador em uma travessa separados para congelar. Quando congelar coloque-os soltos em um saco de congelar. Tire do congelador direto para a frigideira anti-adherente levemente untada e previamente aquecida. Deixe dourar de um lado sem mexer e quando estiver cozido por cima vire do outro lado só para terminar de assar.

HAMBÚRGUER DE ARROZ E FEIJÃO



1/4 de cebola picada

1/2 xícara de feijão pronto

1/2 xícara de quinoa cozida

1/2 xícara de farinha de arroz integral

1/2 beterraba pequena cozida

1/2 colher (sopa) de azeite

1/2 colher (chá) de sal

Especiarias a gosto (usei: cominho, paprica picante, noz moscada e pimenta do reino)

Cúrcuma em pó (açafão da terra) em pó

Cebolinha, salsinha, coentro ou outro temperinho verde

Azeite para grelhar

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola picada no azeite até ficar transparente e passe para o copo do processador.

Coloque o feijão e a beterraba no processador e bata até obter um purê.

Passe para uma tigela grande e adicione o restante dos ingredientes até virar uma massa espessa.

Molde os hambúrgueres com ajuda de um aro de metal, faça pequenos cortes na superfície e grelhe na frigideira quente com azeite.

OBSERVAÇÕES

Na medida que grelha, o hambúrguer absorve bastante azeite. Vá repondo a medida que for necessário.

Rendimento: 6 mini hambúrgueres ou 3 de tamanho normal

IOGURTE VEGANO DE COCO



2 a 3 unidades da polpa de coco verde

*(precisa ser aquela polpa já branca mais grossa para render e conferir consistência e cremosidade, não serve se for aquela polpa fininha transparente)

Água de coco até dar o ponto (se gostar de um iogurte mais líquido coloque mais água de coco, se gostar mais cremoso use a quantidade somente para bater até ficar no ponto de um creme bem grosso)

suco de 1 limão pequeno (opcional, mas acelera o processo de fermentação, confere sabor mais ácido e evita a levedura de bactérias nocivas que possam estar presentes em utensílios mal higienizados ou manuseio sem asseio correto do coco)

Coloque a polpa de coco verde no liquidificador e acrescente cerca de 1/4 de xícara de água de coco, e comece a bater.

Se estiver difícil de bater, comece a colocar a água de coco aos poucos até ficar uma textura bem grossa e cremosa. (Lembrando que depois de fermentado, ele vai ficar mais consistente.) Você não vai precisar coar, é só bater bem.

Coloque o iogurte em um pote de vidro esterilizado. E não encha até a borda, deixe uns 3 dedos de espaço, porque ele vai expandir.

Tampe com um tecido limpo (haverá formação de gás, por isso não pode ficar vedado com tampa) e deixe fermentar fora da geladeira da noite para o dia em um lugar escuro ou aguarde cerca de 4 a 6h. Em seguida tampe bem e leve para a geladeira. Se você não consumir logo, com o passar dos dias 2,3,5 dias... ele não estraga, mas aumenta a acidez, ou seja, vai ficando com o sabor cada vez mais azedinho, nesse ponto fica bom para bater com frutas.

**Pode também colocar para fermentar na parte de baixo da geladeira e esperar de 3 a 5 dias para estar pronto e poder consumir.*

PUDIM DE IOGURTE



1 copo de iogurte natural ou vegano ou 170ml de leite vegetal ou de vaca
2 colheres de sopa de farelo de aveia
2 colheres de sopa de chia
Misture a metade do iogurte ou leite com aveia e a outra metade com a chia e deixe hidratar por 10min
Forre o fundo do pote com uma camada dessa mistura.
Escolha a fruta de sua preferência aqui vai um exemplo:
-1/2 manga picada
-1 kiwi picado
Monte camadas com o creme de iogurte hidratado e as frutas:
Creme/fruta/creme/fruta
Por cima coloque a fruta picada
Tampe e leve à geladeira. **Precisa preparar na noite anterior para se comer na manhã seguinte, dura até dois dias na geladeira. E até 3 horas resfriado fora da geladeira.**

RECEITA PARA FAZER IOGURTE NATURAL COM LEITE DE VACA



1 litro de leite integral
1 copo de iogurte natural integral
Leve o leite ao fogo para aquecer até a temperatura que o seu dedo aguentar ou use um termômetro e retire do fogo quando marcar 45 graus.
Misture bem o iogurte ao leite, coloque em uma vasilha que fique bem tampada, envolva com um pano de prato para manter aquecido e leve ao forno “desligado” ou dentro de um armário (local escuro e sem ventilação) por 3 horas. Pode fazer à noite e retirar de manhã ao acordar. Conserve na geladeira. Dura 1 semana e rende 1 litro e 170ml de iogurte.



IOGURTE VEGANO DE MORANGO



-2 xícaras de leite vegetal (coco, aveia, arroz, castanha, grão-de-bico...)

-200g de morangos

-2 col sopa de goma de tapioca

-1 col sopa de suco de limão

-1 pitada de sal

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo. Leve ao fogo médio mexendo até ferver, baixe o fogo e conte 2 min e desligue, espere esfriar e leve para geladeira até ficar gelado. Bata novamente por 1 min antes de servir para ficar com a textura mais fofa.

REQUEIJÃO CASEIRO



1 ricota

350ml de leite fervente

2 colheres de sopa de manteiga

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar cremoso, pode temperar com orégano e sal a gosto.

Coloque em um pote fechado.

Dura mais de 15 dias na geladeira.

CREME DE RICOTA COM ERVAS



1 ricota pequena 200g
1 copo iogurte natural 100ml
Orégano desidratado à gosto
Manjericão desidratado à gosto
Salsinha desidratada à gosto
Tomate seco se gostar
Um fio de Azeite
½ colher rasa de café de sal

Bata os ingredientes no processador, a quantidade dos ingredientes é a gosto, podem ser substituídos por outros de sua preferência. Se desejar acrescente alho desidratado ou cebola desidratada.

MOLHO BRANCO DE INHAME



1 inhame grande cozido com a água do cozimento (reserve a água do cozimento)
Água do cozimento do inhame
100ml leite vegetal de coco (opcional)
4 dentes de alho
½ cebola picadinha
2 col sopa de azeite
Sal, noz moscada, ervas à gosto

Coloque o inhame cozido no liquidificador com o leite vegetal e um pouco da água do cozimento do inhame e bata. Vá acrescentando mais água do cozimento a medida que vai batendo até o ponto que gostar do molho.



Refogue o alho até dourar, acrescente a cebola e refogue até ficar transparente, polvilhe sal e os temperos à gosto. Em seguida despeje o molho batido e mexa para incorporar tudo. Ajuste o sal e se achar que ficou grosso pode acrescentar um pouco mais da água do cozimento do inhame ou leite vegetal para afinar o molho.

MOLHO BRANCO DE CASTANHA DE CAJU



2 xícaras de castanha de caju branca (não torrada)
2 xícaras de água
2 dentes de alho
½ cebola picadinha
2 col sopa de levedura nutricional (opcional mas dá um gostinho de queijo)
Sal, pimenta, ervas a gosto

Cubra as castanhas com água filtrada e deixe de molho por 6-8h. Escorra e lave as castanhas em água corrente.
Bata no liquidificador: as castanhas, água, levedura nutricional, sal, pimenta, 1 dente de alho e 1 colher de sopa de cebola. Reserve.

Refogue o que restou do dente de alho e da cebola no azeite e adicione o molho à panela. Leve ao fogo para esquentar e está pronto!

OMELETE DE QUEIJO SABOR PIZZA



2 ovos
1 fatia (30g) de queijo vegetal ou muçarela ou coalho
Tomate picado à gosto
Orégano à gosto



Sal à gosto

Misture os dois ovos em uma vasilha com um garfo até ficar bem homogêneo coloque sal e misture bem. Em seguida, leve essa mistura para uma frigideira antiaderente levemente untada com azeite ou manteiga e já aquecida. Despeje a mistura de ovos e coloque o queijo, os tomates picados e o orégano à gosto. Quando estiver assado embaixo vire na metade e asse Mais um pouco virando dos dois lados.

OMELETE DE SARDINHA



2 ovos

2 filés de sardinha em lata amassados com um garfo

Tomate picado à gosto

Milho à gosto

Ervilha à gosto

Azeitona à gosto

Orégano à gosto

Sal à gosto

Misture os dois ovos em uma vasilha com um garfo até ficar bem homogêneo coloque sal e misture bem. Em seguida, leve essa mistura para uma frigideira antiaderente levemente untada com azeite ou manteiga e já aquecida. Despeje a mistura de ovos e coloque a sardinha, os tomates picados e os vegetais e o orégano à gosto. Quando estiver assado embaixo vire na metade e asse mais um pouco virando dos dois lados. Sirva em seguida.

OMELETE DE ATUM



2 ovos

4 colheres de sopa de atum em lata

Tomate picado à gosto

Cebola, cebolinha, cheiro verde à gosto

Milho à gosto

Ervilha à gosto

Azeitona à gosto

Orégano à gosto

Sal à gosto

Misture os dois ovos em uma vasilha com um garfo até ficar bem homogêneo coloque sal e misture bem. Em seguida, leve essa mistura para uma frigideira antiaderente levemente untada com azeite ou manteiga e já aquecida. Despeje a mistura de ovos e coloque o atum,



os tomates picados e os vegetais e o orégano à gosto. Quando estiver assado embaixo vire na metade e asse mais um pouco virando dos dois lados. Sirva em seguida.

OMELETE DE FRANCO



2 ovos

4 colheres de sopa de frango cozido desfiado

2 colheres de requeijão

Milho à gosto

Azeitona à gosto

Sal à gosto

Misture os dois ovos em uma vasilha com um garfo até ficar bem homogêneo coloque sal e misture bem. Em seguida, leve essa mistura para uma frigideira antiaderente levemente untada com azeite ou manteiga e já aquecida. Despeje a mistura de ovos. À parte misture o requeijão ao frango, acrescente milho e azeitona, recheie a omelete. Quando estiver assado embaixo vire na metade e asse mais um pouco virando dos dois lados. Sirva em seguida.

OMELETE DE VERDURAS



2 ovos

1 colher de farelo de aveia

cenoura crua ralada

repolho cru fatiadinho

cebola crua em rodelas

sal e orégano à gosto

Bata os ovos com sal, orégano e aveia. Despeje a massa na frigideira antiaderente pré-aquecida, coloque o recheio e dobre na metade assando dos dois lados.

Leve para assar em frigideira antiaderente levemente untada e pré-aquecida.

OMELETE DE COGUMELOS



2 ovos batidos para omelete
100g de cogumelos
Azeite
Sal
Ervas a gosto
Alho e cebola a gosto

Refogue o alho e cebola no azeite e adicione os cogumelos refogando sempre. Tempere com sal e ervas a gosto. Despeje os ovos batidos e deixe até firmar, pode dobrar a omelete ao meio e assar dos dois lados ou virar inteira (com ajuda de um prato) para ficar igual ao da foto.

WAFFLE DOCE



1 banana madura amassada
2 col sopa de farelo de aveia
1 ovo batido
Canela à gosto
1 pitadinha pequenina de sal (só para ativar o doce da banana)
1 colher sopa de cacau 100% em pó (opcional)

Misture todos os ingredientes e leve para a máquina de waffle previamente Aquecida e untada com óleo de coco. Deixe assar e decore com frutas vermelhas.

WAFFLE DE QUEIJO COM ADAPTAÇÕES



1 ovo batido

2 col sopa de goma ou polvilho azedo

1 col sopa de requeijão vegano vida veg ou tradicional danúbio integral

1 col sopa de queijo ralado ou levedura nutricional (se for alérgico ou intolerante)

Ajuste o sal se precisar

Orégano à gosto

Misture todos os ingredientes e leve para a máquina de waffle pré-aquecida.

WAFFLE SABOR PÃO DE ALHO



1 ovo batido

2 col sopa cheia de polvilho azedo

1 colher de sopa de requeijão vegano ou tradicional

1 dente de alho refogado e douradinho ou alho desidratado (1/2 col de café)

Orégano e ervas à gosto

Sal à gosto

Misture todos os ingredientes e leve para assar na máquina de waffle pré-aquecida e levemente untada.



PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA



1 ovo

2 colheres cheias de sopa de goma de tapioca

1 colher de sopa de requeijão vida veg (vegetal) ou tradicional danúbio integral

1 colher de sopa de queijo parmesão ou levedura nutricional (para alérgicos ou intolerantes)

1 fatia (30g) de queijo muçarela picadinho ou queijo vegano

Sal à gosto

Bata o ovo com um garfo até espumar, adicione o restante dos ingredientes e misture bem. Asse em frigideira antiaderente levemente untada. Vire dos dois lados para assar.

PIZZA DE COUVE-FLOR



Para a massa:

4 xícaras cheias de couve-flor crua (1 couve-flor grande ou 2 pequenas) passada pelo processador (use a hélice) vira uma farofa grossa

2 xícaras de queijo muçarela ralado (rale no processador)

3 ovos inteiros

Sal e orégano à gosto

Misture todos os ingredientes com a mão até formar uma massa.

Em uma forma untada e polvilhada espalhe a massa e leve para pré-assar em forno pré-aquecido a 230º por 15 a 20 min.

Retire a massa do forno e coloque molho de tomate e recheie a gosto. Pode congelar nesse ponto, cubra com papel filme e congele. Na hora de servir retire com meia hora de antecedência do congelador e leve para gratinar no forno.

Sugestão de recheios:

Frango com catupiry e milho verde

Portuguesa – frango desfiado, azeitonas, ovo cozido em rodelas e cebola em rodelas

3 queijos (muçarela, parmesão, catupiry) coloque rodelas de tomate, orégano e manjericão a gosto

Rende duas formas de 20 cm de diâmetro cada em média.



MASSA DE PIZZA PROTEICA



300g de peito de frango cozido e sequinho

½ cabeça de couve-flor cozida no vapor

2 ovos

Sal e orégano à gosto

Bata tudo no processador (essa massa fica pesada para bater no liquidificador). Unte levemente uma forma de pizza antiaderente. Espalhe a massa e leve para assar. Retire do forno coloque molho de tomate caseiro e recheie como gostar. Sugestão: espinafre refogado e tomate cereja.

PIZZA DE FRIGIDEIRA



1 ovo

DICA: para tirar o cheiro de ovo acrescente 1 colher de sopa de água ao ovo + gotas de vinagre

e bata com auxílio de um garfo

2 colheres de sopa de farelo de aveia

1 colher rasa de chá fermento químico em pó

Use uma frigideira com fundo largo para dar formato de disco de pizza

Orégano a gosto

Gergelim a gosto

Sal a gosto

Misture bem todos os ingredientes e asse em frigideira antiaderente levemente untada em fogo “baixinho”. Tampe a frigideira para melhorar o crescimento da massa enquanto assa. Vire do outro lado e quando estiver pronto pode colocar o molho de tomate caseiro ou salsaletti basilico ou passata de tomate , 2 fatias de queijo (40g) e decore à gosto com tomate, azeitona, milho e orégano. Tampe para derreter o queijo e sirva em seguida.

AÇAÍ



100g uma polpa de açaí puro congelado

75g 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

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 2 gotas de adoçante stévia.

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