



## RECEITAS PARA: ISAAC LOBATO FRANÇA

### LEITE DE COCO CASEIRO

- 1 coco seco
- 1 litro de água morna.

**Modo de preparo:** Bata tudo no liquidificador e coe.

### LETE DE SEMENTE DE ABÓBORA

- 700 ml de água
- 300g de semente de abóbora seca e sem sal

**Modo de preparo:** Deixe as sementes imersas em água na geladeira por no mínimo 8 horas e no máximo 24h, trocando a água a cada 8h. Lave-as. Despeje no liquidificador com 200ml de água filtrada e bata por 2 minutos. Adicione o resto da água e bata por mais 3 minutos. Coe e repetidamente até obter uma bebida homogênea e sem resíduos.

### LEITE DE INHAME OU CARÁ

- 2 inhames (aproximadamente 250g)
- 3 xícaras de água filtrado

**Modo de preparo:** Descasque o inhame, pique em cubos grandes e cozinhe em água até ficar macio. Descarte a água do cozimento. Transfira o inhame para o liquidificador junto com a água filtrada. Bata até ficar líquido. Coe em um pano fino (uso um pedaço de voal) ou um coador de café usado somente para essa finalidade. Transfira para um vidro com tampa e guarde na geladeira por até 3 ou 4 dias.

### DANONINHO FUNCIONAL

- 150g de inhame cozido e batido
- 150g de fruta crua pode ser: morango, manga, banana, maçã, abacate entre outras
- 2 colheres de sopa de adoçante natural

**Modo de preparo:** comprar o inhame e descascar e lavar bem antes de colocar para cozinhar na água. Colocar o inhame numa panela alta, pode ser a de pressão e cubra de água. Assim que iniciar a fervura ele vai começar a soltar uma espuma branca, é normal. Depois de cozinhar o inhame, retire toda a água e espere esfriar totalmente. Depois de frio, bata no liquidificador a fruta com o adoçante. Se sentir necessidade adicione um pouco de água. Depois crescente o inhame e bata bem até ficar um creme cremoso. Se necessário coloque água. Se ele ficar muito



líquido você pode adicionar mais inhame. Se sentir necessidade pode aumentar também a quantidade de adoçante.

### **MOLHO VERMELHO FUNCIONAL: BETERRABA COM CENOURA**

- 3 cenouras, descascadas e cortadas em pedaços médios
- ½ beterraba grande, descascada e cortada em pedaços médios
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho picado
- 1 colher de chá de vinagre de maçã
- 3 copos de água
- 1 colher de sobremesa de orégano seco
- 1 folha de louro
- 1 pitada de noz-moscada
- 2-3 colheres de chá sal marinho
- ½ xícara manjerição fresco picado + 1/4 de xícara para o final

**Modo de preparo:** Em uma panela funda aqueça o azeite, doure a cebola e o alho. Adicione o restante dos ingredientes e tampe a panela. Assim que atingir fervura baixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 30 minutos. Bata a mistura no liquidificador ou mixer e ajuste o tempero se necessário.

### **PÃO DE QUEIJO SEM QUEIJO**

- 500g de batata doce ou aipim
- 500g de polvilho azedo
- 2 colheres de chá de sal marinho ou do himalaia
- 3 colheres de sopa de chia
- 150 ml de azeite de oliva extravirgem
- Água em temperatura ambiente quanto baste

**Modo de preparo:** Misture o polvilho, o azeite, o sal e a chia até formar uma farofa. Adicione a batata doce cozida e amasse bem. Adicione a água até a massa ficar bem fácil de trabalhar e desgrude das mãos. Enrole do tamanho de pão de queijo tradicional e asse.



## COOKIES DE BANANA FUNCIONAL

- 2 bananas amassadas ou maçã assada ou pera assada ou abacaxi assado
- 1 xícara de aveia em flocos finos sem glúten
- ½ xícara de chocolate vegano sem açúcar (marcas indicados: nugali 70% cacau sem adição de açúcar, vida (marca: quetzal), loov (marca: chocolife) e cookoa) - opcional
- 1 colher de café de canela ou cacau ou chocoki

Modo do preparo: amasse bem as bananas até virar um purê e misture com os demais ingredientes. Modele em formato de cookies em uma assadeira untada. Leve para assar a 180 graus por 15 a 20 minutos.

## CALDO DE OSSOS

**Modo de preparo:** Pedir ao açougueiro um pé de boi, popularmente conhecido como mocotó. Peça para ele serrar em pedaços pequenos, ou em ao menos rodela, para caber mais fácil na panela. Chegando em casa lave bem os pedaços de mocotó em água filtrada e leve-os a uma panela (os ossos devem caber na panela com uma certa folga). Complete a panela com água filtrada, o suficiente para os ossos ficarem completamente cobertos. Leve o líquido à fervura e abaixe o fogo, tampe e deixe cozinhar por cerca de 3 horas. Retire os ossos maiores e despreze. Coe o líquido com uma peneira forrada por um tecido fino (fralda de pano é sempre a melhor opção). Refrigere o caldo de mocotó e caso se forme uma camada de gordura no topo (acontece na maioria das vezes), retire-a com ajuda de uma escumadeira e despreze. Separe o mocotó em cubos de gelo ou potes de vidro. Dura 3 meses.

## SOPA DE LEGUMINOSAS

- 100g de coxão duro magro (ou músculo)
- 1 cebola picada;
- 1 alho
- 1 alho poró
- 1 cenoura média
- 2 tomates sem pele e sem sementes picados
- 1 xícara (chá) de repolho branco picado
- 1 xícara (chá) de folhas de couve
- Manjerição a gosto
- Sal e azeite de oliva extravirgem
- 1 xícara (chá) de leguminosa cozidas (feijão, lentilha, grão de bico e ervilha)



**Modo de preparo:** Refogue a carne em uma panela antiaderente e acrescente os temperos e o sal. Acrescente 2 litros de água fervente, abaixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 25 minutos. Acrescente a lentilha e demais vegetais e deixe cozinhar por mais 10 minutos em fogo baixo, adicionando água se necessário. Acrescente azeite de oliva no pranto pronto.

### **SALGADO FUNCIONAL**

- 50g de batata doce ou aipim ou macaxeira ou abóbora (já cozida)
- 100g de frango desfiado, carne moída, lombo desfiado entre outros.
- 2 colheres de sopa de farinha de semente de abóbora ou quinua em flocos

**Modo de preparo:** misture todos os ingredientes e faça bolinhas ou misture a aveia e a batata doce, faça bolinhas e recheie com a proteína escolhida. Pincele azeite de oliva extravirgem como curcuma e passe no gergelim. Leve ao forno alto e quente por 20 min.

### **BOLO DE BANANA SEM OVO**

- 6 bananas
- 1 xícara de xilitol ou stévia culinário
- ½ xíc. de óleo de coco extravirgem (derretido)
- 1 colher de chá de canela (opcional)
- 3 colheres de chá de fermento químico
- 1/2 xíc de farinha de quinoa
- ½ xícara de farinha de aveia sem glúten ou psyllium
- 50ml de leite de coco + 150ml de água

**Modo de preparo:** Em uma tigela esmagar as bananas, acrescentar o adoçante, o leite de coco e água o óleo, a canela e mexer bem. Acrescentar a farinha, mexer novamente, por último colocar o fermento químico e mexer levemente. Colocar a massa em uma forma untada e assar em forno pré aquecido a 180 graus por 40 minutos.

**\*\* Dica:** se quiser fazer com base de chocolate, incluir ½ xícara de cacau em pó orgânico sem açúcar. Necessita ter pelo menos 50% de cacau.

### **PANQUECA DOCE FUNCIONAL SEM OVO**

- 1 a 2 colheres de linhaça ou chia hidratada (para 100ml de água colocar 3 a 4 colheres de chia. Deixar na geladeira de um dia para outro).
- 1 banana pequena ou 1 maçã ralada ou pera ralada
- 2 colheres de sopa de quinoa em flocos OU amaranto OU psyllium
- Cacau ou canela à gosto



**Modo de preparo:** Bata todos os ingredientes no liquidificador e faça as panquecas em uma frigideira.

**15/11/2021.**  
**Suzana Marques da Silveira**  
**CRN 10 4469**