



## RECEITAS PARA: ISAAC LOBATO FRANÇA

### LEITE DE SEMENTE DE ABÓBORA OU MELÃO

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

**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.

### LEITE DE COCO CASEIRO

- 1 coco seco
- 1 litro de água morna.

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

### CALDO DE FRANGO

- Ossos de frango orgânicos, miúdos de frango, carcaça
- 1 a 2 cenouras
- 1 a 2 talos de aipo
- 1 cebola
- 1 dente de alho inteiro
- Pimenta do reino à gosto
- Talos de salsinha
- 1 a 2 folhas de louro
- Talos de tomilho fresco



- 1 colher de chá de vinagre de maçã
- 1 pitada de sal marinho

**Modo de preparo:** Cobrir com água fria filtrada todos os ingredientes. Cozinhe estes por pelo menos 3 a 4 horas em fogo baixo. Depois colocar em cubos de gelo para usar nas preparações. Podes adicionar 1 cubo na vitamina da noite.

## **BOLINHO DE COCO FUNCIONAL**

Bater no liquidificador

- 3 ovos (ver substituição nas orientações)
- 3 col sopa cacau
- ½ xícara óleo de coco

Após esse processo, em um recipiente, colocar esta mistura e acrescentar:

- ½ xícara de farinha de quinoa
- ½ xícara coco ralado
- 4 col sopa de xilitol
- 1 col sobremesa fermento

Modo de preparo: Misture tudo e leva para assar em forno médio por aproximadamente 15-20 minutos.

## **MUFFIN DE ABOBRINHA**

- 1 xícaras de farinha de coco
- 1 xícara de farinha de quinoa, psyllium
- 6 ovos
- 2-3 abobrinha média (cerca de 2 xícaras raladas)
- ½ colher de chá de sal marinho
- 4 colheres de sopa de banha ou óleo de coco para untar a forma de muffin

**Modo de preparo:** Bata todos os ingredientes em um liquidificador ou processador de alimentos ou abobrinha picada com um ralador e misture todos os ingredientes com um garfo. Despeje a massa em forminhas bem untadas ou uma forma pequena de pão. Asse a 350 \* por 20 a 30 minutos ou até que uma faca inserida saia limpa. Use uma forma de muffin de antiaderente ou silicone e coloque um pouco da gordura utilizada em cada forminha, coloque no forno e deixe que aqueça e derreta o a gordura Depois que a gordura derreter, despeje a massa; a gordura subirá pelos lados do copo de muffin à medida que a massa é colocada.



## PÃO SEM GLÚTEN FÁCIL

- 1 xícara de leite de coco (de preferência o caseiro. Pode ser outro leite vegetal também)
- 1 colher de sopa de açúcar orgânico (ele vai ser alimento para o fermento)
- ½ pacote de fermento biológico
- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 1 ½ xícara de polvilho doce
- ½ xícara de farinha de arroz
- ½ xícara de farinha de trigo sarraceno
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de sopa de fermento químico.
- 1 colher de sopa de chia ou semente de linhaça (opcional)

**Modo de preparo:** Dissolva o açúcar, fermento biológico no leite vegetal que deve estar em temperatura ambiente. Adicione os ovos e o azeite de oliva extravirgem e misture bem. Aos poucos misture o polvilho e as farinhas até que fique homogêneo. Adicione o sal e o fermento químico e bata rapidamente. Despeje a massa numa forma de inox ou vidro untada com azeite. Deixe descansar por 20 minutos coberto com um pano. Asse em forno pré-aquecido a 180 graus, por 25 minutos.

## QUIBE DE QUINUA

- 500g de carne moída
- 200g de quinoa já cozida (1/2 xícara de quinoa crua, rende 2 xícaras de quinoa cozida)
- Sal e pimenta do reino á gosto
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
- Bater no liquidificador a mistura: punhado de cebolinha, salsinha, 1 cebola, azeite. Bate bem.

**Modo de Preparo:** Colocar todos os ingredientes numa vasilha. Misturar bem até ficar uma massa. Untar uma assadeira com azeite e colocar a massa. Levar ao forno para assar. Até ficar bem sequinho. Dica fazer em forma de cupcake ou em formato de kibe.

## COOKIES DE BANANA FUNCIONAL

- 2 bananas amassadas ou batata doce
- 1 xícara de aveia em flocos finos sem glúten



- ½ xícara de chocolate vegano sem açúcar (marcas indicados: vida (marca: quetzal), loov (marca: chocolife), cookoa, nugali 70% cacau, stévia choco). O uso do chocolate é opcional.
- 1 colher de café de cacau

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. Esperar esfriar para oferecer.

### **BISCOITO DE MACAXEIRA**

- 600g de aipim (macaxeira)
- ½ xícara de polvilho azedo
- ½ xícara de aveia sem glúten
- 1 colher de sopa de sal marinho
- 1 xícara de água.
- ½ xícara de azeite de oliva extravirgem
- Água em temperatura ambiente quanto baste

**Modo de preparo:** cozinhe a mandioca até ficar bem macia. Pegue 1 xícara de água usada no cozimento e acrescente o azeite e mexa bem. Em uma vasilha misture o polvilho azedo, aveia sem glúten e o sal. Adicione a xícara de água quente com azeite. Esfarele bem o polvilho até virar um purê. Amasse bem e prepare bolinhas achatadas para ficar bem crocante. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 15 minutos.

### **BISCOITO DE AVEIA SEM GLÚTEN**

- 1 xícara de aveia sem glúten (140g)
- 2 colheres de sopa de mel, melado (você pode usar no lugar o chocoki. Faz um teste)
- 4 colheres de óleo de coco derretido
- 1 colher e chá de canela (opcional. Podes utilizar no lugar 1 colher de chá de extato baunilha orgânica)

Modo de preparo: misture tudo até que vire uma bola que se desgruda da vasilha. Fica uma massinha bem fácil de moldar. Faça bolinhas e depois achate. Forno pré aquecido a 180°C por 15 minutos. Tire do forno com o centro da bolacha um pouco macio, aos esfriar ela acaba de secar.



## HOMUS

- 1 xícara e 1/2 de grão de bico cozido
- Água de cozimento do grão de bico
- Suco de 1 limão
- Sal Marinho à gosto
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres sopa de tahine
- Salsinha picada (para o final)

**Modo de preparo:** Bater no liquidificador ou em um processador o Grão de Bico cozido, um pouco da água do cozimento, suco de limão, sal, tahine e alho. Acrescentar mais água do cozimento se ficar muito denso! Ou pode ser água comum. Para servir polvilhe com salsinha e regue com azeite de oliva.

**13/02/2022.**  
**Suzana Marques da Silveira**  
**CRN 10 4469**