

# Comer sem Culpa

EMAGREÇA COMENDO BEM



@JESSICAVILELAR

# TORTINHA SAUDÁVEL DE LIMÃO



## INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de farinha de castanha
- 1 colher (sopa) de pasta de castanha
- 1 gema
- 2 1/2 xícaras (chá) de leite em pó semi-desnatado
- 1 xícara (chá) água morna
- 1/2 xícara (chá) de açúcar de coco (pode substituir por adoçante culinário)

## PREPARAÇÃO DA BASE:

Coloque a farinha de castanha, a pasta de castanha, a gema, o leite semi-desnatado, a água morna e o açúcar numa tigela. Bata tudo com o auxílio de um mixer ou fouet até ficar pastoso. Depois coloque a massa em forminhas e leve ao forno pré-aquecido a 180 °C, por cerca de 10 minutos ou até dourar as bordas.

## PREPARAÇÃO DO RECHEIO:

Em um liquidificador, adicione o leite semi-desnatado, a água morna e o açúcar de coco (ou adoçante). Bata por 4 minutos. Em seguida, despeje em um recipiente adequado. Coloque na geladeira de um dia para o outro, para ficar mais durinho. Despeje a mistura sobre a massa da tortinha, já assada, adicione raspas de limão e leve para gelar. Essa quantidade rende bastante.

# SORVETE DE BANANA PROTEICO

## INGREDIENTES:

- 1 banana congelada
- 1 colher (sopa) de pasta de amendoim
- meio scoop de whey (usei o de cacau da @nutrifysaude)

## PREPARAÇÃO :

Coloque todos ingredientes dentro de um recipiente e bata com um mixer até ficar pastoso. Para finalizar, coloque um pouco de amendoim por cima.

# PANQUECA DE BANANA

## INGREDIENTES:

- Uma banana madura grande (usaremos metade para a massa e a outra para o recheio)
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) cheia de farelo de aveia
- 1 colher (sobremesa) de cacau em pó
- Canela a gosto

## PREPARAÇÃO :

Bata uma metade da banana, o farelo de aveia, os ovos e o cacau no liquidificador e depois coloque a massa em uma frigideira antiaderente com um fio de azeite. Tampe a panela e espere dourar, vire a panqueca e deixe dourar do outro lado. Para o recheio, use a outra metade da banana cortada em rodelas, pasta de amendoim e canela em pó.

# MOUSSE PROTEICO DE MARACUJÁ

## INGREDIENTES:

- Polpa de 2 maracujás
- 150 ml de água
- 3 colheres (sopa) de creme de leite fresco ou da latinha
- 1 scoop de whey no sabor de maracujá ou de baunilha. Se não usar whey, substitua por 3 colheres (sopa) de leite em pó
- 2 colheres (sopa) de xilitol (se for usar o leite em pó, dobre a quantidade de xilitol)
- 1 sachê de gelatina incolor em pó dissolvida em 5 colheres (sopa) de água morna.

## PREPARAÇÃO :

Retire toda polpa dos maracujás e bata bem no liquidificador com a água. Coe e retorne com o suco concentrado para o liquidificado. Em seguida, adicione o creme de leite, o whey e o xilitol. Bata até misturar. Com o liquidificador ligado, adicione a gelatina dissolvida e bata por alguns segundos. Coloque a mistura em um refratário ou em tacinhas e leve à geladeira por aproximadamente 3 horas. Pra finalizar, decore com as sementes do maracujá.

# BRIGADEIRO FIT

## INGREDIENTES:

### INGREDIENTES:

- 100 ml de creme de leite fresco ou de latinha
- 1 colher (sopa) de açúcar de coco
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó

## PREPARAÇÃO :

Em um recipiente misture todos os ingredientes até formar uma massa lisa e homogênea. Leve para a geladeira por 15 minutos ou até firmar. Depois disso, basta untar as mãos com um pouco de óleo de coco, enrolar os docinhos e passar no cacau em pó.

# BOMBOM DE TÂMARA

## INGREDIENTES:

- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- 2 colheres (sopa) de pasta de castanha ou pasta de amendoim
- 10 tâmaras pequenas e um pouquinho de água

## PREPARAÇÃO :

Corte as tâmaras em pequenos pedaços. Em seguida, num recipiente, adicione todos os demais ingredientes. Vá adicionando água aos poucos até virar uma pasta homogênea. Por último, coloque em forminhas de gelo (aqueelas de silicone) e leve ao congelador por aproximadamente 2 horas ou até os bombons ficarem firmes.

# PÃO DE FRIGIDEIRA

## INGREDIENTES:

- 1 Ovo inteiro
- 1 clara de ovo
- 2 colheres (sopa) de farelo de aveia
- Sal a gosto

## PREPARAÇÃO :

Misture tudo e despeje em uma frigideira untada com óleo de coco ou azeite. Sugestões de recheio: geleia de morango e queijo coalho, frango desfiado, carne moída, ovos mexidos ou peito de peru e queijo.

# COXINHA LOW CARB

## INGREDIENTES:

- 300g de frango desfiado (você pode temperar com cebola, alho, curry, páprica, cheiro verde, ervas finas ou o que preferir)
- 2 colheres (sopa) cheias de creme de queijo minas frescal
- Farinha de linhaça dourada

## PREPARAÇÃO :

Em uma tigela, misture o frango e, aos poucos, o creme de queijo. Mexa sem parar, até formar uma massa. Coloque massa nas mãos e faça o formato da coxinha. Por último, passe-as na farinha de linhaça e leve para o forno pré aquecido a 180°C ou na air fryer até as coxinhas ficarem douradas.

# MUFFIN LOW CARB

## INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 lata de atum (em óleo) escorrido
- 2 colheres (sopa) de cenoura crua ralada
- 1/2 colher (chá) de fermento químico
- Sal e pimenta do reino a gosto

## PREPARAÇÃO :

Bata em um recipiente os ovos com o creme de leite, o queijo parmesão, o sal e a pimenta. Adicione os recheios (atum, queijo muçarela e cenoura ralada). Por fim, adicione o fermento em pó e mexa. Distribua a mistura em forminhas para cupcake (pode ser de silicone) e asse em forno pré-aquecido a 200 °C por 20 minutos ou até dourar a parte de cima.

# PÃO DE QUEIJO

## INGREDIENTES:

- 8 colheres (sopa) de goma de tapioca
- 6 rodelas de batata doce (cozidas e amassadas)
- 100g de queijo coalho (pode ser 50g de parmesão e 50g de coalho)
- Sal (caso precise)

## PREPARAÇÃO :

Misture tudo numa tigela até obter uma massa homogênea. Em seguida, faça bolinhas e leve ao forno pré-aquecido a 200 °C por 25 minutos. Rende aproximadamente 7 unidades.