

---

# RECEITAS PARA UMA VIDA LONGA

---





## INTRODUÇÃO

---

Cultivar a própria saúde é um requisito para a felicidade.

Neste livro, reunimos receitas fáceis, rápidas, naturais, bonitas e apetitosas para você dar o primeiro passo na direção da saúde que sempre sonhou ter.

São receitas que expressam aquilo que consideramos como boa nutrição: baixo teor de carboidratos, elevado teor de gorduras naturais saudáveis, riqueza de nutrientes e ausência de substâncias nocivas.

Entendendo que nós também comemos com os olhos, as receitas são visualmente atraentes para despertar a vontade de comer alimentos saudáveis e favorecer as escolhas para uma alimentação próspera em nutrientes. Afinal, o alimento é a matéria-prima da saúde e beleza do corpo e da mente.

Usar a criatividade para criar um plano alimentar que seja prazeroso é fundamental. Por isso, neste módulo nós compartilhamos técnicas simples e eficientes de Food Design para te inspirar a criar receitas bonitas, coloridas e ricas em sabor para cultivar a saúde através de uma alimentação extraordinária.



## LANCHES SALGADOS





# OVOS CROCANTES



## INGREDIENTES



- 2 ovos
  - 1/2 colher de sopa de sementes de linhaça
  - 1/2 colher de sopa de sementes de gergelim branco
  - 1/2 colher de sopa de sementes de gergelim preto
  - 1 colher de sopa de farinha de amêndoas

#### ↳ TEMPEROS OPCIONAIS

- Curcumax
  - Nutritional Yeast Cheese Free
  - Sal Marinho

DICA: VOCÊ PODE UTILIZAR OS  
TEMPEROS QUE MAIS GOSTAR,  
FICA ÓTIMO COM ERVAS AROMÁTICAS  
E UM POUCO DE QUEIJO PARMESÃO  
RALADO



**FONTE DE  
GORDURA  
SAUDÁVEI**



LOW CARB

## MODO DE PREPARO



1. Preaqueça em fogo médio uma frigideira grande com um pouco de manteiga Ghee (ou óleo de coco, azeite ou manteiga comum).
  2. Adicione as sementes, depois a farinha e os temperos. Espalhe os ingredientes para cobrir toda a frigideira.
  3. Quebre os ovos e espalhe-os por cima de toda a crosta de sementes (delicadamente para não quebrar a crosta).
  4. Quando os ovos estiverem totalmente cozidos estará pronto (você pode tampar a frigideira para acelerar este processo).



# CRACKERS DE PÁPRICA E SEMENTES

*Super crocantes, low carb, proteicos e naturais. Receita prática e rápida de preparar, os Crackers são uma ótima opção de snack, e um excelente acompanhamento para comer com hommus, requeijão de castanhas ou até mesmo junto com uma salada de folhas!*

## INGREDIENTES

- 1 xícara de linhaça dourada
- 2 colheres de sopa de gergelim branco
- 2 colheres de sopa de gergelim preto
- ¼ de xícara de farinha de amêndoas
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1/2 xícara de água morna
- Sal a gosto

## ↳ TEMPEROS (A GOSTO)

- Páprica doce
- Páprica picante

## ↳ OPCIONAL

- Curcumax

DICA: VOCÊ PODE UTILIZAR OS TEMPEROS QUE GOSTAR. FICA ÓTIMO COM LEMON PEPPER, CURRY, ZÁTHAR, ALCERIM OU ATÉ MESMO UMA VERSÃO DOCE COM MELAÇO E GENGIBRE.



## MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno em temperatura baixa 160°/180°.
2. Adicione todos os ingredientes secos em uma tigela e misture bem.
3. Adicione a água morna, o óleo de coco e misture novamente.
4. Em seguida espalhe a massa em uma assadeira antiaderente (faça uma camada fina).
5. Asse em forno baixo por 30 a 40 minutos até dourar. Fique de olho para não queimar, o tempo pode variar de um forno para o outro.
6. Deixe esfriando dentro do forno para ficar bem crocante.
7. Pode ser armazenado por até duas semanas em um pote de vidro fechado.



SEM  
LACTOSE



# QUEIJO FETA DE AMÊNDOAS

*Duas receitas em uma.  
Com apenas uma xícara cheia de amêndoas e etapas simples de preparo, nós podemos dar origem à duas receitas deliciosas: o Leite de Rosas e o Queijo Feta de Amêndoas.*



## INGREDIENTES



### ↳ ETAPA 1

- 1 xícara bem cheia de amêndoas (hidratadas em água durante 12 horas)
- 1 litro de água

### ↳ ETAPA 2 (QUEIJO)

- Polpa de amêndoas que foi coada
- 1 colher de sopa de limão
- 1/4 de xícara de azeite de oliva
- 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino (ou a gosto)
- 1/2 colher de chá de sal marinho (ou a gosto)

### ↳ ETAPA 3 (LEITE)

- 1 litro de Leite de amêndoas
- 1 colher de chá de Stevia de Vanilla
- 1/2 colher de chá de Água de Rosas

## MODO DE PREPARO



### ↳ ETAPA 1

1. Enxágue as amêndoas que estavam de molho, coloque-as no liquidificador com um litro de água e bata na potência máxima por 1-2 minutos mais ou menos.

2. Em seguida coe para separar a polpa do líquido utilizando um pano de malha fina, tipo o voil.

### ↳ ETAPA 2 (QUEIJO)

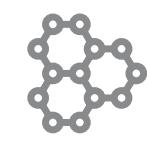
1. Misture bem em uma tigela todos os ingredientes junto com a polpa de amêndoas que foi coada. Em seguida modele o queijo e cubra com uma camada generosa de Zathar (tempero sírio) ou outra especiaria que você goste.

### ↳ ETAPA 3 (LEITE)

1. Adicione todos os ingredientes em uma garrafa de vidro (ou outro recipiente) misture e armazene na geladeira.



SEM  
LACTOSE



LOW CARB





# PÃO LOW CARB DE LINHAÇA



*Sejamos honestos, nenhum pão sem trigo o substitui perfeitamente, então não procure neste pão um substituto exato.*

O resultado lembra um pão integral e, embora diferente, pode substituí-lo em receitas para quem estiver minimizando ou reduzindo carboidratos em sua nutrição. E é um pão SUPER fácil de preparar.

## INGREDIENTES



- 6 claras de ovos
  - 1/4 de xícara de água
  - 1/2 colher de café de sal
  - 1 xícara de farinha de castanha de sua preferência (recomendo amêndoas)
  - 3/4 de xícara de farinha de linhaça
  - 1 colher de sopa de psyllium
  - 1/2 colher de café de bicarbonato adicionado a 1 colher de sopa de vinagre de maçã para ativar a reação química natural
  - 1 xícara de girassol demolido por 1 h

## MODO DE PREPARO



1. Untar uma forma retangular pequena (20cm x 10cm).
  2. Liquidificar todos os ingredientes e distribuir na forma. Assar em forno médio (180°), preaquecido, por 30 a 45 minutos. Esperar esfriar para cortar.

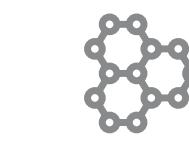
**DICA: PINCELE UM POUCO  
DE CLARA SOBRE O PÃO  
E CUBRA COM GERGELIM  
ANTES DE ASSAR SE QUISER.**

**DEPOIS DE PRONTO, FATIE  
E CONGELE PARA GUARDAR  
O PÃO POR ATÉ 3 MESES.**

**ESQUENTA NA TORRADA  
E ANTES DE COMER.**



# SEM LACTOSE



• **LOW CARB**



## HOMUS VERDE



*Uma versão bonita,  
nutritiva e saborosa  
do clássico Hommus.*

*Feita à base de ervilhas  
cozidas, espinafre e um  
toque cítrico de limão.*

*Uma boa opção para servir  
de aperitivo junto com  
pepino, cenoura, tomate  
cereja, rabanetes crus,  
ou crackers de sementes.*

### INGREDIENTES

- 2 xícaras de ervilhas cozidas
- 1 xícara de folhas de espinafre escaldadas
- 4 colheres de sopa de green tahine
- 2 colheres de sopa de azeite extra virgem
- 1 limão
- 1/2 colher de chá de cominho



### MODO DE PREPARO

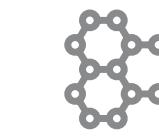


**1.** Escalde as folhas de espinafre com agua quente por 2 minutos e dispense a agua apes escaldar.

**2.** Adicione todos os ingredientes em um processador de alimentos e bata por aproximadamente 2 minutos até obter um creme homogêneo com uma textura cremosa.



SEM  
LACTOSE



LOW CARB



# MUFFINS DE BROCOLIS

*Essa receita de Muffin é super versátil e pode ser usada para criar diversos sabores de Muffins Salgados. É uma ótima opção de lanche para viagem.*

*Nessa versão eu escolhi o sabor do Brócolis refogado, finalizado com uma camada crocante e salgada de queijo Parmesão, gergelim e especiarias!*

## INGREDIENTES

- 2 xícaras de brócolis picado
- 4 ovos
- 2 colheres de sopa de azeite, manteiga derretida ou óleo de coco
- 1/4 de xícara de água ou leite vegetal
- 1/3 de xícara de farinha de coco virgem\* (ou outra farinha que você preferir)
- 1/2 xícara de queijo curado ralado (eu usei o parmesão)
- 1/4 de colher de chá de bicarbonato
- 1/2 colher de chá de vinagre de maçã
- 1/2 colher de chá de sal

## ↳ COBERTURA

- gergelim
- páprica picante

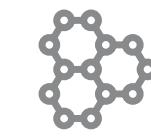


## MODO DE PREPARO

1. Préaqueça o forno em 200°C
2. Pique o brócolis e refogue rapidamente na manteiga ou no azeite. Reserve.
3. Em uma tigela, misture bem os ovos e combine com os demais ingredientes, deixando o brócolis por último.
4. Despeje a mistura em formas de muffin bem untadas.
5. Cubra com mais um pouco de queijo e adicione os temperos que desejar como cobertura.
6. Asse por 15-20 minutos (esse tempo pode variar para mais ou para menos de acordo com cada equipamento, portanto, fique atento para não queimar).
7. Sirva imediatamente ou espere esfriar e guarde em um recipiente com tampa dentro da geladeira.



SEM  
LACTOSE



LOW CARB



# TORTILHAS LOW CARB



## INGREDIENTES



### ↳ TORTILHAS

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 3 colheres (sopa) de psyllium
- 1/4 de colher (chá) de sal marinho
- 1/2 xícara de água morna
- 1/2 colher (sopa) de azeite

### ↳ OPCIONAL

- 1 colher de chá de cominho em pó

### ↳ GUACAMOLE

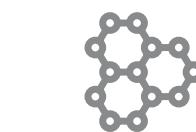
- colher de chá de sal pimenta do reino a gosto
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de vinagre de maça
- 1 tomate picado
- ½ cebola roxa picada
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada

### ↳ PICADINHO

- 400g de carne moída orgânica
- 1 colher de chá de sal pimenta do reino a gosto
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 4 colheres de sopa de salsinha picada
- 4 colheres de sopa de cebolinha picada



SEM  
LACTOSE



LOW CARB

## MODO DE PREPARO



### ↳ TORTILHAS

1. Em uma tigela adicione os ingredientes secos e misture. em seguida adicione o azeite, a água morna, misture novamente e aguarde 5 minutos para o psyllium hidratar e dar liga na massa.

2. Divida a massa em pedaços iguais e abra por cima de uma folha de papel manteiga com a ajuda de um rolo de macarrão (deixe bem fina).

3. Pré aqueça uma frigideira em fogo médio e doure os dois lados das tortillas.

4. Sirva com o recheio que preferir.

### ↳ GUACAMOLE

1. Adicione os avocados descascados em uma tigela junto com os temperos e amasse com um garfo até virar uma pasta rústica. em seguida adicione o tomate, cebola, salsinha e cebolinha picados e misture gentilmente para incorporar os ingredientes com a pasta de abacate.

### ↳ PICADINHO

1. Pre aqueça um a frigideira grande em fogo médio/alto.
2. Em seguida adicione a carne moída e tempere com sal e pimenta do reino.
3. Refogue por aproximadamente 10 minutos até chegar ao ponto desejado.

5. desligue o fogo adicione a salsinha e a cebolinha e mexa para misturar com a carne moída.



## REFEIÇÕES SALGADAS





# ARROZ DE BRÓCOLIS & COUVE-FLOR COM OVOS



## INGREDIENTES



## MODO DE PREPARO



- 200g de espinafre sem o talo
- 200g de couve-flor crua
- 200g de brocolis cru
- 2 dentes de alho
- 1/2 cebola
- ovos orgânicos
- 1/4 xícara de azeite de oliva extra virgem
- sal e pimenta do reino a gosto
- 1 colher de chá de cominho
- 1/2 xícara de amêndoas
- pitada de pimenta

O arroz de couve-flor é uma substituição low carb muito bem-sucedida do arroz branco. Aqui enriquecemos a versão básica com brócolis, espinafre, amêndoas e ovos, acrescentando nutrientes e sabor.

**1.** Em um processador de alimentos adicione a couve-flor, o brócolis, o espinafre e "pulse" algumas vezes até que fique com a textura parecida com a de arroz. Reserve em uma tigela.

**2.** Préaqueça uma frigideira grande em fogo médio/alto e adicione o azeite.

### **3. Refoque a cebola e o alho.**

**4.** Quando a cebola e o alho estiverem dourados despeje na frigideira a mistura do processador.

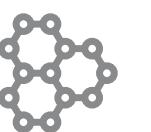
5. Tempere com sal, pimenta do reino, cominho e refogue por mais ou menos 6 minutos mexendo os ingredientes a cada 1 minuto para os sabores se espalharem.

**6.** Adicione as amêndoas e os ovos por cima, delicadamente para as gemas não estourarem.

**7.** Deixe cozinhando em fogo médio até as claras ficarem cozidas (você pode tampar para acelerar este processo).

**8.** Desligue e fogo e se achar necessário acrescentar mais sal e pimenta do reino.

## 9. Finalize com páprica por cima dos ovo!



## LOW CARB



SEM  
LACTOSI



## ESPAQUETE DE PUPUNHA

*Uma alternativa saborosa e reconfortante para o almoço ou jantar de domingo. Fios de palmito pupunha refogados na manteiga ghee e depois cozidos no molho de tomate com pimenta e manjericão. Para finalizar, ovos poché por cima, cozidos no próprio molho.*



### INGREDIENTES

- 300g de espaguete de pupunha
- Molho de tomate caseiro com manjericão
- Manteiga Ghee e azeite de oliva
- Ovos

### ↳ TEMPEROS

- Sal
- Pimenta
- Nutritional Yeast
- Salsinha



### MODO DE PREPARO

1. Preaqueça uma frigideira grande em fogo médio e unte com uma colher de sopa de Ghee e uma de Azeite.
2. Adicione o palmito, tempere e refogue até ficar dourado.
3. Adicione o molho de tomate e misture.
4. Quando começar a ferver adicione os ovos por cima para cozinhar.
5. Quando os ovos estiverem cozidos desligue o fogo e adicione salsinha e outros temperos que desejar.





# REFOGADO DE VEGETAIS



*Um prato simples e nutritivo, que reúne cor, sabor, texturas e praticidade no preparo. Leve, rico e delicioso.*

## INGREDIENTES

- Brócolis
- Rabanete
- Tomates
- Cebola roxa
- Alho
- Sementes de abóbora
- Amêndoas
- Salsinha e cebolinha

## ↳ TEMPEROS

- Tomilho e Alecrim
- Azeite de Oliva Virgem
- Sal Marinho
- Pimenta do Reino



## MODO DE PREPARO



**1.** Preaqueça uma frigideira grande em fogo médio e adicione o azeite.

**2.** Acrescente a cebola em pétalas, os dentes de alho inteiros e os ingredientes mais duros (neste caso o rabanete e o brócolis) e tempere com sal e pimenta do reino.

**3.** Em seguida, adicione os ingredientes macios (neste caso o tomate).

**4.** Adicione o restante dos temperos, mais um pouco de sal e mexa bem para espalhar o sabor por todos os ingredientes da frigideira (eu gosto de caprichar, essa etapa vai de acordo com o gosto de cada um).

**5.** Coloque em fogo baixo e deixe cozinhando por aproximadamente 15 minutos (adicione um pouco de água para não deixar o fundo da frigideira seco ou se preferir, tampe).

**6.** Mexa a cada 5 minutos. Retire assim que chegar no ponto que deseja!



SEM  
LACTOSE



# FRANGO ORIENTAL



*Os sabores do Oriente apresentados de forma leve e saudável. Uma combinação levemente picante de gengibre e pimenta-do-reino equilibrada pelo sabor suave e adocicado do Shoyu de Coco com o toque aromático do óleo de gergelim tostado.*

## INGREDIENTES



- 500g de peito de frango orgânico cortado em cubos\*

\*Veganos e vegetarianos podem substituir por Tofu (firme e orgânico)

### ↳ MARINADA

- 4 colheres de sopa Shoyu de Coco Puravida
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de óleo de gergelim tostado
- 1 colher de chá de gengibre picado Sal e pimenta-do-reino a gosto

### ↳ OPCIONAL

- Salsinha
- Cebolinha
- Pimenta-dedo-de-moça

## MODO DE PREPARO



**1.** Adicione em uma tigela todos os ingredientes da marinada e misture bem.

**2.** Adicione os cubos de frango na mesma tigela, e misture novamente.

**3.** Reserve por 20-30 minutos para os sabores da marinada incorporarem nos cubos de frango

**4.** Preaqueça uma frigideira em fogo médio/alto e adicione um pouco de azeite de oliva.

**5.** Coloque os cubos de frango e doure por todos os lados (mais ou menos 2-3 minutos cada lado).

**6.** Sirva com o acompanhamento de sua preferência. O arroz de couve-flor é uma ótima opção.

**7.** Finalize com salsinha, cebolinha e pimenta-dedo-de-moça (opcional).



SEM  
LACTOSE



# ABÓBORA ASSADA COM SEMENTES E ESPECIARIAS

*Uma incrível mistura de sabores. Abóbora assada com uma casquinha crocante e perfumada com notas de canela, cominho e alecrim.*



LOW CARB

## INGREDIENTES

- 1/2 Abóbora cabotiá
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de cominho
- 1 colher de chá de sal marinho
- Pimenta do reino a gosto
- 4 colheres de azeite de oliva



## MODO DE PREPARO



**1.** Preaqueça o forno a 220°.

**2.** Corte a abóbora em cubos, espalhe em uma assadeira antiaderente e acrecente os temperos de maneira uniforme por todos os pedaços.

**3.** Leve ao forno por 30-40 minutos até ficar bem dourado. O tempo pode variar para mais ou para menos de acordo com cada forno.



## ISCA DE PEIXE COM LEGUMES

*Um petisco saudável ou mesmo uma refeição completa, rápida, deliciosa e muito nutritiva. As iscas ficam crocantes, com um sabor especial, sem os malefícios de uma fritura comum.*

### INGREDIENTES

- 1200 g de filé de linguado ou robalo  
sal e pimenta do reino a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- raspas de limão



### LEGUMES:

- cenoura / rabanete / tomate / vagem

### MODO DE PREPARO



1. Preaqueça a air fryer a 200 ° e asse o peixe com os legumes por 15 minutos até ficar dourado e crocante



LOW CARB



## LASANHA

*Se você adora Lasanha, mas evita comer por causa do glúten ou de carboidratos concentrados, essa versão low carb com pupunha não deixa nada a desejar, pelo contrário, é absolutamente deliciosa.*

### INGREDIENTES

#### ↳ LASANHA

- 250 g Palmito pupunha orgânico em fatias
- 80g de queijo parmesão ralado
- Molho bolonhesa

#### ↳ MOLHO

- 250g de carne moída orgânica
- 400g de molho de tomate orgânico
- 1 colher de chá de sal
- Pimenta do reino a gosto
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados



LOW CARB



### MODO DE PREPARO

#### ↳ MOLHO A BOLONHESA

1. Preaqueça uma panela em fogo médio/alto.
2. Adicione o azeite e a cebola picada.
3. Quando a cebola ficar translúcida adicione o alho picado e refogue até dourar levemente.
4. Em seguida adicione a carne moída e os temperos na panela e refogue por aproximadamente 10 minutos, até chegar no ponto que desejar.
5. Para finalizar, acrescente o molho de tomate na panela e cozinhe por aproximadamente 5 minutos.
6. Quando estiver pronto desligue o fogo e reserve.

#### ↳ MONTAGEM DA LASANHA

1. Em uma travessa refratária pequena monte a lasanha por camadas.
2. Uma camada de palmito pupunha.
3. Uma camada de molho bolonhesa.
4. Uma camada de parmesão ralado.
5. Repita.
6. Finalize com uma camada generosa de parmesão antes de levar ao forno preaquecido em 200° por 20 minutos, até o queijo virar uma casquinha crocante.





**DOCES  
SAUDAVEIS**

**LANCHES**





# MINGAU DE COCO & LIMÃO SICILIANO

*Uma perfeita harmonização entre o sabor sutil de coco com o perfume incomparável do limão siciliano. Essa receita, além de saborosa, é um café da manhã saudável, rico em fibras, vitaminas, minerais, gorduras boas e ainda podemos acrescentar uma dose de proteína em pó ou algumas sementes para se tornar uma refeição completa.*

## INGREDIENTES

- 1/4 de xícara de farinha de coco
- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 de xícara de coco fresco ralado
- 1/2 limão siciliano (suco e raspas)
- 1/4 de colher de chá de Stevia de Vanilla (melado de cana, Xylitol ou o adoçante que preferir)



## MODO DE PREPARO



1. Adicione todos os ingredientes em uma panela pequena e aqueça até começar a ferver, abaixe um pouco o fogo e cozinhe por aproximadamente 5 minutos até engrossar e ficar na consistência desejada.
2. Decore com granola low carb e rodela de limão grelhada ou com o acompanhamento que preferir.

## ↳ COBERTURA

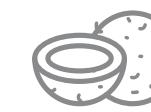
- Granola low carb
- Limão siciliano grelhado
- Sementes de papoula



SEM  
AÇÚCAR  
REFINADO



SEM  
LACTOSE



FONTE DE  
GORDURAS  
SAUDÁVEIS



# CHIA PUDDING DE COCO



## CHIA PUDDING DE COCO

Nunca foi tão fácil preparar um lanche ou uma sobremesa gostosa e saudável como agora. Sem lactose, sem glúten e sem açúcar, essa opção Plant Based se encaixa em várias dietas e cabe muito bem em estratégias low carb e cetogênica.

### INGREDIENTES

- 1 xícara de leite de coco ou outro leite vegetal
- 3 colheres de sopa de sementes de chia
- 1/2 xícara de coco ralado fresco
- 1/4 de colher de chá de Stevia de Vanilla (ou 1/4 de colher de stevia com 1/2 de colher de extrato de baunilha)

### ↳ OPCIONAL

- 1/2 dose da proteína em pó de sua preferência



### MODO DE PREPARO



1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture. Reserve por 15 minutos.

2. Após a chia estar hidratada, misture novamente e leve à geladeira em um recipiente com tampa por pelo menos 4 horas (pode fazer a noite e deixar de um dia para o outro).



SEM  
ACÚCAR  
RÉFINADO



SEM  
LACTOSE



# PROBIOGURT COM GELEIA DE MARACUJÁ & CAMOMILA

*logurte vegano de coco  
fácil de preparar, super  
cremoso com probióticos  
e combinado com o sabor  
especial da geleia de  
maracujá e camomila.*

## INGREDIENTES

### ↳ PROBIOGURT

- 120 ml de água gelada
- 1 sachê de Probiogurt Puravida

### ↳ OPCIONAL

- 1/2 colher de chá de Stevia de Vanilla

### ↳ GELEIA

- 1 xícara de maracujá
- 1/4 de xícara de água
- 3 colheres de sopa de chia
- 1/2 xícara de Xylitol Natural ou o adoçante que preferir
- 2 colheres de sopa de Lótus de Coco (óleo MCT)

### ↳ OPCIONAL

- 1 colher de café de Curcumax (ou 1/2 colher de chá de cúrcuma)



## MODO DE PREPARO

### ↳ PROBIOGURT

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e bata com o auxílio de um mixer ou no liquidificador.

### ↳ GELEIA

1. Faça a infusão de chá de camomila.
2. Adicione todos os ingredientes em uma panela pequena e leve ao fogo médio/alto até ferver.
3. Cozinhe por aproximadamente 20 minutos até engrossar e chegar em ponto de geleia.

**DICA: SIRVA COM PROBIOGURT E GRANOLA LOW CARB**



SEM  
AÇÚCAR  
REFINADO



SEM  
LACTOSE





# GRANOLA CASEIRA DE NUTS



A maioria das granolas que estão presentes nas prateleiras dos supermercados contém uma quantidade muito alta de açúcar, são feitas de cereais com baixo valor nutritivo, alto índice glicêmico e, além disso, elas não são nem um pouco saborosas.

A receita a seguir, além de super saborosa e feita com ingredientes nutritivos como nuts, coco e sementes, tem baixo índice glicêmico e é muito fácil de preparar.

Os ingredientes podem ser alterados de acordo com o seu gosto, por exemplo, pode substituir noz pecã por nozes, castanha-de-caju, pode substituir sementes de abóbora por semente de girassol ou ao invés de substituir, você pode acrescentar ou tirar o ingrediente que desejar até que você encontre a sua combinação predileta!

## INGREDIENTES

- 2 xícaras de noz-pecã
- 1 xícara de sementes de abóbora (cruas e descascadas)
- 1 xícara de amêndoas cruas fatiadas
- 1 xícara de coco fresco ralado grosso
- 1 xícara de cranberries desidratados

## ↳ TEMPEROS

- 1 colher de chá de canela em pó
- 1/4 de colher de chá de sal marinho
- 1/4 de xícara de açúcar de coco
- 1/4 de xícara de óleo de coco derretido



## MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. Em uma tigela grande, adicione todos os Ingrediente da granola, menos os cranberries.
3. Em outra tigela menor, adicione os temperos da granola e misture bem.
4. Combine os temperos com os ingredientes na tigela maior e misture bem para que tudo fique bem temperado. Em uma assadeira grande, espalhe bem a mistura e leve ao forno par assar por cerca de 18-20 minutos.
5. Cuidado para não queimar, fique de olho porque o tempo pode variar de acordo com cada forno (se queimar fica um sabor amargo).
6. Quando estiver levemente acastanhado, retire do forno e acrescente as cranberries e misture delicadamente.
7. Deixe esfriar na assadeira antes de armazenar em um pote hermético.
8. Validade 7-10 dias (se você não comer tudo antes).



SEM  
AÇÚCAR  
REFINADO



SEM  
LACTOSE



**DOCES  
SAUDEVIS**

**SNACKS**





# COCADA DE DAMASCO E CURCUMAX

*Uma receita rica em sabores e texturas com incríveis benefícios para a saúde. É uma ótima opção de Snack saudável e muito eficiente para ser consumida antes e/ou depois das atividades físicas.*

## INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara de damasco desidratados
- 1 xícara de coco ralado fino (seco e sem açúcar)
- 2 colheres de sopa de Coco Cream Puravida
- 1 colher de sopa de Lótus de Coco Puravida
- 1 colher chá rasa de Curcumax Puravida

## ↳ COBERTURA

- Xylitol Natural



## MODO DE PREPARO



1. Em um processador de alimentos adicione todos os ingredientes e bata até o coco ralado se misturar bem com o damasco e a mistura estiver com uma cor laranja intensa e uniforme.
2. Retire em porções individuais e modele em esferas pequenas.



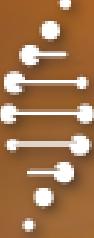
SEM  
AÇÚCAR  
RÉFINADO



SEM  
LACTOSE



LOW  
CARB



## SOBREMESAS





# FUDGES FÁCEIS E CREMOSOS

Incrível como a combinação de apenas 2 ingredientes pode dar origem a algo tão gostoso. As receitas de "Fudges" (um bolinho cremoso e gelado) são muito versáteis, podemos usar a base dessa receita e criar variações de sabores e texturas acrescentando os ingredientes que mais gostamos na receita.

## INGREDIENTES



### ↳ FUDGE BÁSICO

- 1/2 xícara de pasta de amêndoas (ou outra pasta de sua preferência: amendoim, castanhas-de-caju, avelãs, macadâmias...)
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de Néctar de coco ou melado (ou 1/2 colher de chá de Stevia)

### ↳ COBERTURA (OPCIONAL)

- Chocolate 85% derretido
- Flor de Sal

## MODO DE PREPARO



1. Em uma tigela adicione todos os ingredientes (menos o chocolate e a flor de sal) e misture até ficar uniforme.
2. Em seguida coloque em forminhas de papel manteiga ou silicone e leve à geladeira por pelo menos 2h até endurecer (se estiver com pressa leve ao congelador).
3. Sem retirar das forminhas, cubra com fios de chocolate derretido, polvilhe com flor de sal e leve novamente ao refrigerador por mais 10 minutos para esfriar o chocolate.
4. Retire do refrigerador e sirva imediatamente.

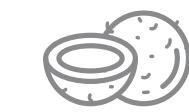
DICA: PARA DERRETER O CHOCOLATE UTILIZE A TÉCNICA DE BANHO MARIA OU COLOQUE O CHOCOLATE PICADO EM UMA TIGELA, ACRENTE 1 COLHER DE SOPA DE ÓLEO DE COCO E LEVE AO MICRO-ONDAS POR 1 MINUTO. EM SEGUIDA MISTURE PARA FICAR UNIFORME.



SEM  
AÇÚCAR  
RÉFINADO



SEM  
LACTOSE



FONTE DE  
GORDURAS  
SAUDÁVEIS



## ONE & FRUTAS VERMELHAS



*Uma refeição prática e completa. Rica em sabores, cores e texturas.*

*Os Smoothies são uma forma fácil de acrescentar ingredientes que normalmente não comeríamos em determinada hora do dia. É possível acrescentar verduras, frutas e vegetais na mesma receita, obtendo um sabor delicioso com uma consistência cremosa e gelada!*

### INGREDIENTES



- 1 dose de ONE Nutrition Açaí & Banana
- 1 xícara de frutas vermelhas congeladas
- 1 banana congelada
- 1/2 xícara de leite vegetal

### ↳ COBERTURA (OPCIONAL)

- Granola low carb
- Mirtilos frescos
- Nibs de cacau

### MODO DE PREPARO



1. Adicione todos os ingredientes no liquidificador ou processador e bata na potência máxima por aproximadamente 1 minuto, até que tudo fique cremoso e uniforme. (Se achar necessário, adicione mais um pouco de leite vegetal para ajudar a bater).



SEM  
AÇÚCAR  
REFINADO



SEM  
LACTOSE



# BOLO “VIVO” DE MANGA



*Uma receita incrível que chama atenção não apenas por ser bonita e deliciosa, mas também pela simplicidade e facilidade de preparo. Com apenas 2 ingredientes e sem precisar assar é possível fazer um bolo de manga úmido e gostoso em poucos minutos.*

## INGREDIENTES



- 2 xícaras de coco ralado em flocos sem açúcar
- 1 manga Palmer

## ↳ EXTRAS (OPCIONAIS):

- Cardamomo
- Pitada de Curcumax para realçar a cor
- Adoçante natural de sua preferência

## ↳ COBERTURAS (OPCIONAIS):

- Morangos
- Folhas de hortelã
- Coco e Curcumax

## MODO DE PREPARO



**1.** Utilizando um processador ou um liquidificador potente, processe o coco ralado até que fique bem moído, parecido com uma farinha de coco e reserve.

**2.** Em seguida, liquidifique a manga até que fique com uma textura sedosa.

**3.** Aos poucos vá incorporando a polpa de manga ao coco ralado, adicione o suficiente para que você obtenha uma mistura parecida com uma massa de modelar. Reserve o que sobrar de Manga.

**4.** Utilizando uma forma de quiche ou torta, adicione a massa, pressionando bem para que fique fácil tirar da forma sem quebrar. Se preferir, você pode modelar com as mãos.

**5.** Finalize com o restante do “Glacê” de manga, e se quiser decore com frutas e folhas de hortelã.

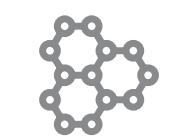
**6.** Está pronto para ser consumido. Você pode armazenar na geladeira por até 5 dias.



SEM  
AÇÚCAR  
RÉFINADO



SEM  
LACTOSE



LOW CARB



# BROWNIE BLACK TAHINE

*Isso não é apenas uma versão saudável de brownie de chocolate. É uma combinação perfeita de Cacau Premium e Black Tahine, com aroma de baunilha e uma leve pitada de sal para realçar esses sabores.*

*Uma massa leve, perfumada, nutritiva, sem glúten e sem lactose que pode facilmente ser adaptada para uma versão cetogênica, zero açúcar.*



SEM  
LACTOSE



SEM  
AÇÚCAR  
REFINADO

## INGREDIENTES

- 1 xícara de Black Tahine
- 1/3 de xícara de Cacau Premium
- 1/3 de xícara de Xylitol Natural (ou açúcar de coco)
- 1/4 de xícara de melado de cana (ou néctar de coco)
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de farinha de coco
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/4 de colher de chá de sal marinho

### ↳ SUGESTÕES DE RECHEIO: (OPCIONAL)

- Nozes, amêndoas ou castanhas-de-caju
- Gotas de chocolate 80%
- Cranberries desidratadas
- Framboesas frescas
- Banana picada



## MODO DE PREPARO

1. Preaqueça forno a 180°C.
2. Misture todos os ingredientes em uma tigela e misture até ficar homogêneo.
3. Unte uma assadeira (19x22) com óleo de coco e despeje a massa do Brownie.
4. Leve ao forno por aproximadamente 20 minutos e fique de olho para não queimar porque passa rápido do ponto. O tempo varia de acordo com cada equipamento.
5. Retire do forno e espere pelo menos 15 minutos para retirar da forma até que a massa fique firme e não se quebre.
6. Sirva com a calda de chocolate.

### ↳ CALDA DE CHOCOLATE

- 1/2 xícara de chocolate 80%
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- Para derreter o chocolate utilize a técnica de banho-maria ou coloque o chocolate picado em uma tigela, acrescente 1 colher de sopa de óleo de coco e leve ao micro-ondas por 1 minuto. Em seguida misture para ficar uniforme.





# BOLO LOW CARB DE LARANJA COM CALDA DE DAMASCOS

*Opção deliciosa e nutritiva de bolo. Sem açúcar, sem trigo e com ingredientes saudáveis e funcionais. Macio, molhadinho e com uma calda de damasco simplesmente fantástica.*

## INGREDIENTES

- 3 xícaras de farinha de amêndoas (compre as amêndoas e moa no liquidificador)
- 1/3 de xícara de Whey Protein
- 1 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/4 de colher de chá goma xantana
- 1/4 de xícara de manteiga natural
- 3/4 de xícara de xylitol
- 1/4 de copo de óleo de coco
- 2 ovos grandes
- 20 gotas de Pura Stevia
- 1/2 xícara de suco de laranja

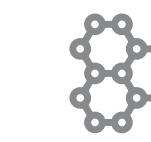


## MODO DE PREPARO

1. Para o bolo, preaqueça o forno a 180° e unte uma assadeira retangular (de aproximadamente 25 cm x 15 cm) com óleo de coco.
2. Num recipiente, misture a farinha de amêndoas, o whey protein, o fermento, o bicarbonato de sódio, o sal e a goma xantana. Numa outra travessa, bata a manteiga e o xylitol. Adicione o óleo de coco, os ovos e o extrato de stévia. Adicione a farinha de amêndoas, acrescente o suco de laranja e misture bem. Assar por cerca de 30 minutos, ou até enfiar um palito e sair seco. Retire e deixe esfriar bem, antes de desenformar.
3. Para a calda, liquidifique uma xícara de damasco, que foi deixada de molho por uma hora em uma xícara de suco de laranja. Use o suco de laranja também. Se desejar acrescente suco de limão.
4. Despeje sobre o bolo frio e sirva. Guarde o bolo em refrigerador por até 4 dias.



SEM  
LACTOSE





## BEBIDAS





# TÔNICO SUPGREEN



Este não é um suco verde comum. É uma refeição completa dentro de um copo. Um suco encorpado e refrescante, rico em fibras, gorduras boas, proteínas e antioxidantes. Ele nutre e traz sensação de saciedade ao corpo.

## INGREDIENTES

- 1 maçã verde (gelada)
- 1 xícara de água
- 1 xícara de salsinha (com talos)
- 1 xícara de folhas de hortelã
- 1 colher de sopa de Lótus de Coco (ou Óleo MCT)
- 1 dose de Whey Protein GrassFed Vanilla ou Natural (ou outra proteína em pó de sua preferência)
- Sumo de meio limão
- 1/2 xícara de gelo

## ↳ OPCIONAL

- Pitada de Sal
- 1 colher de chá de gengibre picado



## MODO DE PREPARO



1. Corte a maçã em cubos e retire o talo e os caroços.

2. Adicione todos os ingredientes no liquidificador (o gelo por último) e ligue na potência máxima.

3. Liquidifique até ficar homogêneo.

**DICA: EVITE BATER POR MAIS DE 1 MINUTO PARA QUE O SUCO PERMANEÇA GELADO E REFRESCANTE.**



SEM  
AÇÚCAR  
REFINADO



# PROJETO **LONGEVIDADE**