



RECEITAS

*Monica
wagner*



MONICA WAGNER

Olá! Sou Monica Wagner.

Me formei em administração e trabalhei durante 10 anos na editora de livros infantis de minha família.

Há 3 anos, descobri uma nova paixão - **A CULINÁRIA SAUDÁVEL.**

Desde então compartilho em minhas redes sociais, deliciosas receitas e um estilo de vida focado em saúde e bem-estar.

Amo poder ajudar as pessoas, influenciando-as de maneira positiva para que melhorem sua qualidade de vida.

Sempre pratiquei esportes e gosto muito de me cuidar. Não sou neurótica, mas procuro me alimentar da maneira mais natural possível.

Ficava com peso na consciência ao chegar em casa depois de um treino e comer um pedaço de bolo de chocolate, mas ao mesmo tempo, não queria abrir mão desse prazer. Então, fui desenvolvendo receitas com ingredientes mais puros e ricos para que eu pudesse comer sem culpa.

Mesmo não tendo nenhuma restrição alimentar, comecei também a desenvolver receitas sem glúten, sem lactose e sem ovos e fui percebendo o quanto as pessoas com intolerâncias ou alergias têm carência de receitas gostosas, isso foi me incentivando cada vez mais. Nunca fiz cursos de culinária, aprendi a cozinhar cozinhando. Testando, errando e acertando.

Junto com as receitas, comecei a compartilhar também meu estilo de vida, mostrando que podemos sim ser saudáveis e ter um corpo bacana sem nos privar do prazer de comer.

Sem pretensão alguma, meu perfil no Instagram foi crescendo, juntamente com outras mídias – blog e Facebook.

Me sinto muito feliz e realizada em ser uma das pioneiras a fazer esse tipo de trabalho no Instagram.

Espero que aproveitem as receitas! Bom apetite!





PÃO DE AMÊNDOAS

INGREDIENTES:

1 xícara de amêndoas
1/2 xícara de farinha de castanhas-do-pará
1/4 de xícara de farinha de linhaça dourada
1/2 xícara de farinha de grão-de-bico
1 colher de chá de sal (rosa ou marinho)
1 colher de chá rasa de açúcar mascavo ou demerara
1 pacotinho de fermento biológico seco (10 gramas)
3 ovos
150 ml de leite vegetal

MODO DE PREPARO:

Liquidifique as amêndoas até obter uma farinha. Em um recipiente, misture as farinhas, açúcar, sal e fermento. Liquidifique os ovos e o leite vegetal e incorpore aos ingredientes. Misture bem. A massa fica bem líquida. Despeje numa forma de pão untada com óleo de coco, Lótus de coco ou azeite. Decore com linhaça dourada. Deixe descansar dentro do forno desligado até dobrar de volume (em torno de uma hora). Retire do forno para preaquecer por 5 minutos a 280°. Baixe a temperatura para 180° e asse o pão por 30-40 minutos. Faça o teste do palito.



MAIONESE DE GIRASSOL

INGREDIENTES:

1/2 xícara de sementes de girassol (deixadas de molho de um dia para o outro)

1/2 colher de café de alho desidratado

3 colheres de azeite

Sumo de 1/2 limão

1/3 de xícara de água morna

Sal (rosa ou marinho) a gosto

MODO DE PREPARO:

Descarte a água das sementes. Processe ou liquidifique os ingredientes, até obter uma textura sedosa. Se quiser, você pode refogar 1/2 talo de alho-porró e bater junto no processador, dá um gostinho todo especial. Adicione ervas de sua preferência, fica ótimo.



TERRINE OU EMBUTIDO SAUDÁVEL

INGREDIENTES:

1 peito de frango sem osso (de preferência orgânico)

1 colher de sopa de sal (rosa ou marinho)

1/2 cebola

2 dentes de alho

Punhado de cebolinha

1 colher de chá de páprica doce ou defumada

1 colher de chá de cúrcuma

MODO DE PREPARO:

Processe tudo até que vire uma massa. Envolve em papel alumínio em formato cilíndrico. Asse em forno preaquecido a 200° por 35 minutos. Fatie após esfriar. Sirva com o pão de amêndoas, ou outro de sua preferência. Também uma ótima opção de acompanhamento!



PESTO

INGREDIENTES:

1 1/2 xícara de folhas de manjeriço

1/2 xícara de nozes

100 gramas de parmesão

2 dentes de alho

1 e 1/2 xícara de azeite

Sal a gosto (rosa ou marinho)

MODO DE PREPARO:

Liquidifique todos os ingredientes. Pronto! Fica ótimo como tempero para peixes, dê preferência aos selvagens, não criados em cativeiro, como o tambaqui, de origem brasileira. Ou simplesmente sirva misturado ao espaguete de pupunha!



RISOTTO DE COUVE-FLORES COM ASPARGOS

INGREDIENTES:

2 xícaras de couve-flor crua
1/2 cebola picada
6 aspargos
2 colheres de sopa de biomassa
1 copo de leite vegetal
3 cebolinhas picadas
Fio de azeite
Queijo ralado (opcional)

MODO DE PREPARO:

Pique ou processe a couve-flor, como grãos de arroz. Retire a parte fibrosa dos aspargos e corte em rodela fina. Refogue a cebola, acrescente os aspargos e refogue por 3 minutos. Acrescente a couve-flor, acerte o sal e refogue por mais 3 minutos. Reserve. Bata no liquidificador o leite vegetal de sua preferência com a biomassa. Acrescente a mistura ao refogado. Finalize com cebolinha picada, queijo ralado e um fio de azeite. Ótima opção para o jantar!



COXINHA

INGREDIENTES:

- 1 xícara de frango cozido (de preferência orgânico)
- 1 xícara de inhame (ou outras opções de tubérculos)
- 1/4 de xícara de farinha de linhaça
- Punhado de cebolinha
- 1 colher de chá de páprica
- 1 colher de chá de cúrcuma
- 1 ovo
- Sal a gosto (rosa ou marinho)

MODO DE PREPARO:

Processe ou liquidifique o frango e reserve em uma vasilha. Liquidifique o inhame com o ovo, adicione os temperos e bata até ficar bem homogêneo. Misture a massa ao frango e modele as coxinhas com as mãos úmidas. Passe na farinha de linhaça, amaranto em flocos ou outra farinha saudável de sua preferência.

Preaqueça o forno, e asse a 200° por 30-40 minutos ou até que fiquem douradinhas. Sirva com a maionese de girassol!

Você também pode utilizar outras opções de recheio. Fica divino com cogumelos!



MUFFIN DE COUVE-FLOR

INGREDIENTES:

2 xícaras de couve-flor cozida no vapor ou amolecida no micro-ondas

2 ovos

1/2 xícara de farinha de grão-de-bico

1 colher de chá de bicarbonato

1 colher de chá de orégano/manjeriço seco (ou ervas de sua preferência)

1 dente de alho picado

MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador os ovos, a couve-flor e o alho.

Misture o restante e coloque nas forminhas para muffin.

Decore com gergelim e/ou ervas secas (opcional).

Preaqueça o forno e leve para assar a 180° por 20-25 minutos.



BOLO DE CANECA

INGREDIENTES:

- 2 colheres de farinha de amêndoas
- 1 colher de chá de farinha de coco
- 1 colher de sopa de xylitol
- 1 colher de café de canela
- 1 colher de café de bicarbonato
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de Lótus de Coco (ou óleo de coco)

MODO DE PREPARO:

Misture tudo em uma caneca e leve ao micro-ondas por 1 minuto.

Fácil, rápido e delicioso!



TORTA DE BLUEBERRY

INGREDIENTES:

- 1 xícara de castanhas-de-caju
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 2 colheres de sopa de xylitol
- 1 colher de chá de fermento químico
- 1 xícara de blueberries (morangos ou uvas)
- 1/4 de xícara de óleo de coco
- 2 colheres de chá de essência de baunilha
- 1 ovo

MODO DE PREPARO:

Liquidifique as castanhas até obter uma farinha. Em um recipiente, misture todos os secos . Adicione as blueberries (mirtilos) e a baunilha. Reserve. Bata no liquidificador o ovo e o óleo de coco e despeje no recipiente com os secos. Misture cuidadosamente. Despeje em uma forma untada e asse por 25 minutos em forno preaquecido a 180 °.



LEITE CONDENSADO DE COCO

INGREDIENTES:

1 xícara de Coco Cream Puravida
2 colheres de xylitol
1/4 de xícara de água morna

MODO DE PREPARO:

Liquidifique os ingredientes por cerca de 3 minutos ou até ficar bem cremoso, como a consistência de um leite condensado convencional. Leve à geladeira por 2 horas.



BRIGADEIRO

INGREDIENTES:

- 1 xícara de leite condensado de coco
- 3 colheres de sopa de cacau 100%
- 1 colher de sopa de manteiga clarificada (*ghee*)

MODO DE PREPARO:

Misturar tudo e levar ao fogo baixo, mexendo sempre até começar a desgrudar do fundo da panela. Após esfriar, enrolar e polvilhar cacau em pó ou confeitos (*opcional*). Ou simplesmente coma de colheradas!



COCADA

INGREDIENTES:

- 1 xícara de leite condensado de coco
- 3 colheres de sopa de coco ralado (sem açúcar)
- 1 colher de café de xylitol

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes em uma panela e leve ao fogo, mexendo sempre, até começar a desgrudar do fundo. Envolve um recipiente pequeno (retangular ou quadrado) com papel filme. Despeje a mistura, espalhe uniformemente e leve à geladeira por 2 horas. Desenforme e corte em 8 pedaços. Uma sobremesa nutritiva e low carb!



*Monica
Wagner*



Flavio Passos

puravida 