



RECEITAS FORA DA CAIXA

volume 03

KIDS

ÍNDICE



Apresentação	03
Papinha de aspargos com ovos	04
Papinha de peixe branco com cenoura, brócolis, abóbora, curry e alho-poró	05
Ratatouille de frango	06
"Pãozinho" de ovo com guacamole e hambúrguer de peixe, sardinha ou atum claro	07
Muffin de omelete e sardinha	09
Crepe de ovo feito com trigo sarraceno	10
Pizza de abobrinha	11
Nuggets de brócolis	12
Pepitas de frango assado revestidas de quinoa crocante	13
Papinha de lentilha, abóbora, mandioca, chuchu, espinafre e frango	14
Papinha de feijão branco, quinoa, couve, aipo, legumes, carne e cúrcuma	15
Fatias de maçã com chocolate, doce de leite de castanha de caju e nozes	16
Smoothie colorido	18
Palitinhos de salada frutas com chocolate e amendoim	19
Picolé de abacate com limão, coco, chocolate e pistaches	21
Biscoito de aveia com coco e passas e sementes	22
Hot cacau	23
Sorvete de banana e morango	24
Picolé de banana com chocolate e manteiga de amêndoas	25
Panqueca ultra natural	26
Ganache de cacau	27
Picolé de coco com chia e banana	28
Mini bolinhos de chocolate feito com abacate e abóbora	29
	30

APRESENTAÇÃO

As receitas seguintes são adequadas para crianças a partir de 21 meses (1 ano e 9 meses)

Algumas podem ser servidas a partir de 16 meses (1 ano e 4 meses). Observar a tabela de referências dos primeiros alimentos e a sensibilidade da criança.

- Ingredientes naturais, puros e ricos. Alto teor de legumes e verduras.
- Baixa ou moderada carga glicêmica.
- Elevado teor de gorduras naturais, proteínas e micronutrientes.
- Poucos ingredientes por receita para facilitar preparo e digestão.
- Preparo fácil e rápido.

DESFRETE!

Flávio Passos



1- PAPINHA DE ASPARGOS COM OVOS

INGREDIENTES:

- 1 colher de sopa de azeite virgem ou extra virgem
- ½ cebola
- 1 dente de alho
- 270 g de batata doce
- 2 xícaras de aspargos
- 2 ½ xícaras de caldo de carne caseiro
- ½ xícara de Coco Cream
- Pitada de sal rosa (bem pouco)
- 2 ovos caipiras cozidos

MODO DE PREPARO:

Pique os aspargos, descasque a batata doce e pique em pedacinhos.

Reserve. Refogue a cebola e o alho no azeite.

Adicione as batatas e os aspargos e cozinhe por 3-4 minutos. Mexer sempre que necessário.

Junte o caldo de carne e deixe cozinhar por 15 minutos.

Adicione a pitada de sal rosa.

Acrescente o Coco Cream e bata no liquidificador.

Sirva como caldo e acrescente pedacinhos do ovo cozido.



2 - PAPINHA DE PEIXE BRANCO COM CENOURA, BRÓCOLIS, ABÓBORA, CURRY E ALHO-PORÓ

INGREDIENTES:

- 1 filé de peixe branco selvagem de sua preferência
- 3 cenouras cortadas em cubos
- 1 alho-poró, partes brancas e verdes, picado
- 65 g de brócolis
- 100 g de abóbora
- ½ xícara de leite de amêndoas
- Pitada de curry
- Pitada de sal rosa (bem pouco)
- ½ limão

MODO DE PREPARO:

Tempere o peixe com um pouquinho de sal e limão e reserve por 15 minutos.

No vapor coloque para cozinhar o peixe, a cenoura, o brócolis, a abóbora e o alho-poró durante 15 minutos, cobertos.

Transfira todos os ingredientes para um liquidificador, inclua a pitada de curry e sal, bata até ficar homogêneo, adicionando $\frac{1}{4}$ de xícara de leite de amêndoas por vez até atingir a consistência desejada.

Sirva como caldo.



3 - RATATOUILLE DE FRANGO

INGREDIENTES:

- 1/4 de xícara de abobrinha
- 1/4 de xícara de abóbora
- 1/4 de xícara de cebola roxa
- 1/4 de xícara de pimentão vermelho (opcional)
- 1/4 de xícara de berinjela
- 50 g de peito de frango orgânico
- 1 colher de chá de molho de tomate caseiro
- 1/2 xícara de folha de manjericão picada
- 1/2 colher de chá de tomilho fresco picado
- Pitada de sal rosa
- 1/2 dente de alho picado
- 1 colher de chá de azeite
- 1/4 de xícara de quinoa cozida

MODO DE PREPARO:

Pique em pequenos pedaços a abobrinha, a abóbora e a berinjela, e coloque no vapor.

Quando os legumes estiverem cozidos, retire-os e reserve.

Refogue a cebola e o alho e acrescente o frango e o pimentão vermelho (todos bem picadinhos). Depois de cozidos, adicione o molho de tomate, o manjericão, o tomilho, o sal e a quinoa. Deixe cozinhar por 5 minutos.

Coloque uma camada de frango e uma camada de legumes. Repita até finalizar.



4 - "PÃOZINHO" DE OVO COM GUACAMOLE E HAMBÚRGUER DE PEIXE, SARDINHA OU ATUM CLARO (YELLOWFIN TUNA, PEIXE PEQUENO E LIVRE DE CONTAMINANTES)

INGREDIENTES PARA O HAMBÚRGUER DE PEIXE:

- 1 colher de sopa de manteiga ghee
- 1 ou 2 filés de sardinha ou aproximadamente uma lata de atum claro
- 1 clara de ovo caipira
- 3 colheres de sopa de queijo cottage
- 2 cebolas raladas
- 2 colheres de chá de gengibre ralado
- Raspas de limão
- Pitada de sal rosa

INGREDIENTES PARA DOIS PÃEZINHOS DE OVO:

- 1 colher de sopa de manteiga ghee
- 2 ovos grandes caipiras
- Pitada de sal rosa
- Pimenta do reino recém-moída
- $\frac{1}{4}$ de xícara de água

INGREDIENTES A PARTE:

- 1 colher de sopa de guacamole feita na hora, em casa

continua



MODO DE PREPARO PARA O HAMBÚRGUER:

Pique bem o peixe e misture as cebolas, as raspas de limão, o gengibre, o cottage, a clara e o sal. Modele os hambúrgueres na altura que desejar. Forre uma travessa com papel manteiga e coloque os hambúrgueres. Refrigere por 1 hora. Grelhe os hambúrgueres na manteiga ghee dos dois lados até dourar.

MODO DE PREPARO PARA O PÃOZINHO DE OVO:

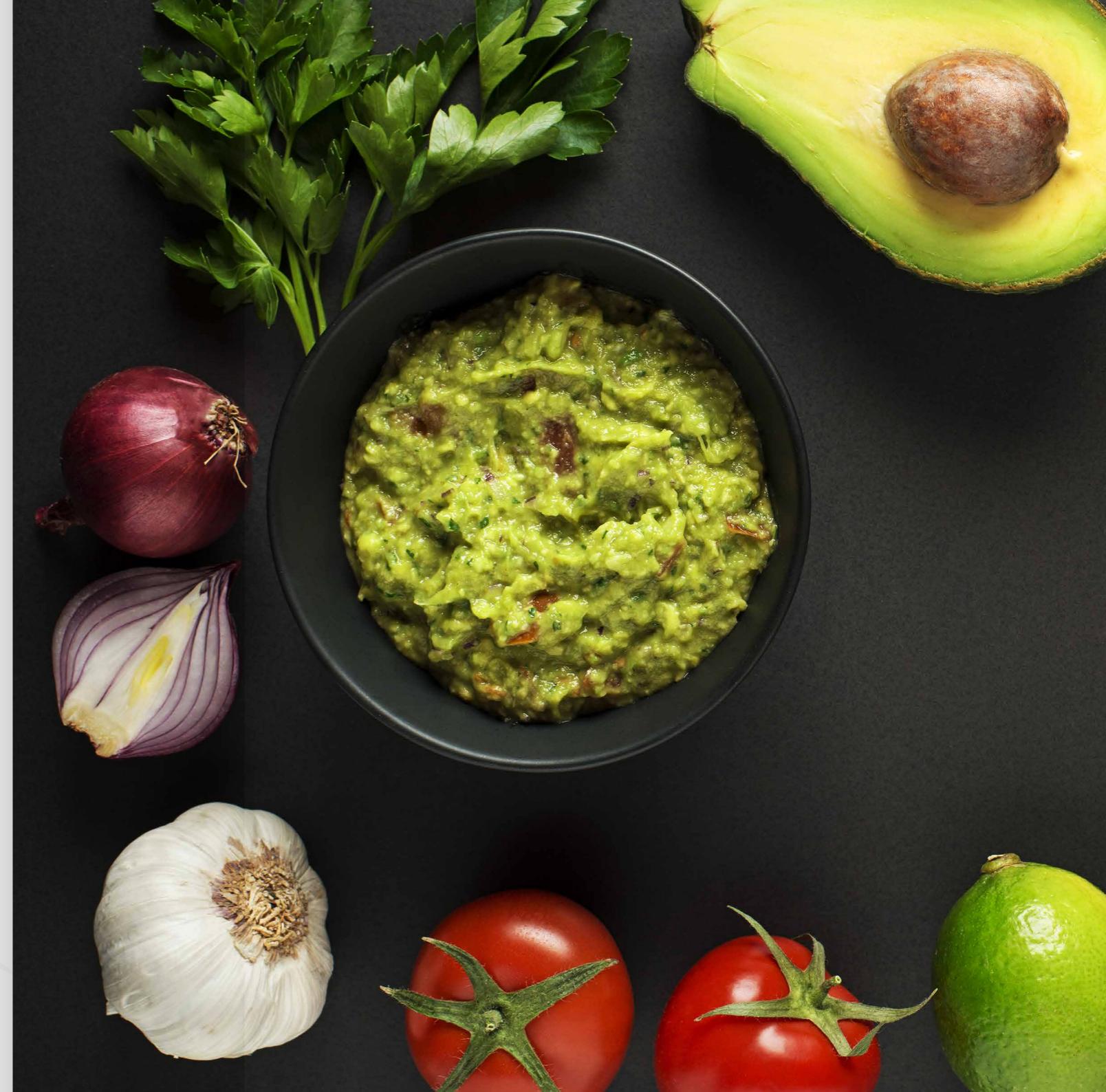
Bata os dois ovos. Tempere com sal e pimenta.

Use uma forma redonda de aço inoxidável para fazer biscoito e coloque encima da frigideira. Coloque a manteiga ghee dentro da forma e coloque metade dos ovos para fazer um pãozinho.

Em seguida adicione $\frac{1}{4}$ de xícara de água à frigideira (fora dos moldes de ovos). Abaixe o fogo e cubra a panela. Cozinhe os ovos, cobertos, por cerca de 3 minutos ou até cozinhar. Transfira os ovos para um prato forrado com papel-toalha.

MODO DE PREPARO PARA MONTAR:

Monte o sanduíche com um pãozinho, o hambúrguer, a guacamole e finalize com outro pãozinho!



5 - SANDUÍCHE ARCO-ÍRIS COM PÃO SEM GLÚTEN E PASTAS DE LEGUMES

INGREDIENTES:

- 4 cenouras
- 2 copos de folhas de espinafre
- 100 g de ervilhas
- 2 beterrabas cozidas
- 150 g de queijo de cabra macio
- 4 fatias de pão integral sem glúten (escolha um pão de boa qualidade)

MODO DE PREPARO:

Descasque a cenoura e corte em discos. Coloque no vapor por aproximadamente 20 minutos até ficar macia. Adicione as folhas de espinafre e as ervilhas ao vapor por mais 2 minutos. Faça isso com a beterraba separadamente por 20 minutos (você pode ferver os vegetais separadamente, se preferir). Crie 3 pastas de cores diferentes. Misture um terço do queijo macio com as cenouras para a pasta laranja, um terço com os espinafres e as ervilhas para uma pasta verde, e um terço com a beterraba para a pasta rosa. Use um liquidificador e bata os ingredientes separadamente.

Coloque-os diretamente na geladeira, por alguns minutos, para firmar.

Uma vez prontas, espalhe-as em 3 fatias de pão, uma de cada cor.

Coloque as fatias uma em cima da outra, criando um sanduíche e finalize com uma fatia sem pasta.

Corte cuidadosamente o sanduíche em pequenos quadrados ou triângulos para ficar divertido.



6 - MUFFIN DE OMELETE E SARDINHA

INGREDIENTES:

- 1 colher de sopa de azeite virgem ou extra virgem
- 1 pitada de pimenta do reino moída na hora
- 1 xícara de cebola picada
- 1 xícara de tomate picado
- 2 xícaras de espinafre picado
- 2 dentes de alho picados
- Sal rosa a gosto
- 4 ovos caipiras inteiros
- 4 claras de ovo caipira
- 200 g de sardinha

MODO DE PREPARO:

Unte uma bandeja de muffin com manteiga derretida. Aqueça uma frigideira.

Uma vez quente, adicione o azeite, a cebola e o alho.

Adicione o espinafre e a sardinha e cozinhe por mais 2 minutos.

Nos últimos 30 segundos, adicione alho picado. Tempere com sal e pimenta, e remova do fogo. Mexa os ovos com os vegetais e sardinha cozidos, e acrescente o tomate.

Despeje uniformemente a mistura na bandeja de muffin. Asse por 15 a 20 minutos ou até as partes superiores estiverem firmes e os ovos cozidos.



7 - CREPE DE OVO FEITO COM TRIGO SARRACENO

INGREDIENTES:

- 140 g de farinha de trigo sarraceno
- 2 ovos orgânicos (caipiras) batidos
- 250 ml de leite de cabra ou leite vegetal ou leite de vacas felizes
- 100 ml de água filtrada
- Manteiga ghee para untar

MODO DE PREPARO:

Peneire as farinhas em uma tigela. Acrescente os ovos.

Misture bem até incorporar os ingredientes.

Adicione o leite e a água.

Cubra com um pano de cozinha e deixe a massa descansar por 2 horas.

Unte uma frigideira rasa com um pouco de manteiga e coloque 2 colheres de sopa da massa. Espalhe bem a massa para que cubra toda a superfície da frigideira.

Cozinhe por 1 minuto ou até que fique firme e as bordas começem a dourar.

Vire e cozinhe por mais um minuto. Repita com o restante da massa.



8 - PIZZA DE ABOBRINHA

INGREDIENTES:

- ½ xícara de molho de tomate caseiro
- 4 abobrinhas pequenas
- ½ xícara de queijo mozzarella ralado
- 2 colheres de sopa de folhas de manjericão frescas picadas
- Sal rosa para polvilhar

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno em temperatura média.

Corte as abobrinhas no meio, polvilhe um pouco de sal e deixe descansar por 15

minutos. Ela soltará água. Com um papel ou uma toalha limpa, seque a água.

Coloque as abobrinhas no forno por 10 minutos.

Retire e cubra cada uma com um pouco de molho de tomate e mozzarella.

Coloque no forno e asse por cerca de 3-4 minutos até o queijo derreter.

Sirva imediatamente, polvilhado com manjericão.



9 - NUGGETS DE BRÓCOLIS

INGREDIENTES:

- 2 brócolis de cabeça média, cortados em floretes
- $\frac{1}{4}$ de xícara de cebola em cubos
- $\frac{1}{4}$ de xícara de farinha de aveia
- 1 ovo caipira grande
- $\frac{1}{4}$ de xícara de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a temperatura média. Lubrifique uma assadeira antiaderente com azeite. Cozinhe o brócolis em água por cerca de 5 minutos. Em um processador de alimentos, triture o brócolis por alguns segundos até que fique em pequenos pedaços (não triture demais o brócolis).

Adicione a cebola picada, a farinha de aveia, o ovo e o parmesão, e misture bem.

Usando suas mãos, modele os nuggets na assadeira preparada, deixando um espaço de cerca de 1 cm entre eles. Asse por cerca de 20 minutos e, em seguida, mexa e asse por mais 10 a 15 minutos até ficar crocante.

Remova e sirva-os com molho caseiro de sua preferência.



10 - PEPITAS DE FRANGO ASSADO REVESTIDAS DE QUINOA CROCANTE

INGREDIENTES:

- 3-4 peitos de frango orgânico (ou caipira) desossados sem pele, cortados em pedaços de 3 cm
- $\frac{2}{3}$ de xícara de farinha de aveia
- 1 colher de chá de sal rosa
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de pimenta do reino
- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de água
- 1 quilo de quinoa cozida

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 220°C. Em uma tigela pequena, misture a farinha, o sal e a pimenta do reino. Em uma segunda tigela, bata os ovos e a água. Coloque a quinoa em uma terceira tigela. Passe os pedaços de frango na mistura de farinha e, em seguida, na mistura dos ovos e, finalmente, na quinoa. Certifique-se de revestir bem.

Coloque em uma assadeira untada.

Pulverize nas pepitas óleo de coco ou azeite com spray de cozinha (isso ajuda a ficar crocantes, mas pode ser pulado, se preferir)

Assar por 15 a 20 minutos até que sejam assadas e douradas.

Sirva com molho de tomate caseiro batido ou molho de sua preferência.



11 - PAPINHA DE LENTILHA, ABÓBORA, MANDIOCA, CHUCHU, ESPINAFRE E FRANGO

INGREDIENTES:

- 300 g de mandioca
- 200 g de chuchu
- 150 g de abóbora
- $\frac{1}{2}$ xícara de lentilha cozida
- 1 xícara de folhas de espinafre
- 50 g de peito de frango orgânico
- $\frac{1}{2}$ cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- Tempero verde a gosto
- Fio de azeite virgem ou extra virgem
- 1 pitada de sal rosa (bem pouco)

MODO DE PREPARO:

Refogue o frango no azeite junto com a cebola e alho. Pique em pedaços pequenos e reserve. Depois de descascar a mandioca, cozinhar na panela de pressão com água até ela ficar bem macia. Cozinhe a abóbora, o chuchu e o espinafre no vapor.

Depois que todos os ingredientes estiverem prontos, volte à panela, inclua a lentilha, o tempero verde e a pitada de sal.

Retire do fogo e amasse os ingredientes com um garfo ou bata em um processador de alimentos.



12 - PAPINHA DE FEIJÃO BRANCO, QUINOA, COUVE, AIPO, LEGUMES, CARNE E CÚRCUMA

INGREDIENTES:

- 2 cenouras grandes, cortadas em cubos
- 1 talo de aipo picado
- $\frac{1}{2}$ xícara de quinoa
- 2 xícaras de feijão branco cozido sem caldo
- 7-8 xícaras de caldo de legumes caseiro
- 3 folhas de couve picadas finamente
- 50 g de carne vermelha orgânica de sua preferência
- 2 dentes de alho picados
- $\frac{1}{2}$ cebola picada
- 1 colher de chá de ervas de Provence ou tomilho
- Fio de azeite virgem ou extra virgem
- Pitada de sal rosa (bem pouco)

MODO DE PREPARO:

Refogue a carne no azeite junto com a cebola e o alho. Adicione o aipo, as cenouras e as ervas, e cozinhe até dourar a carne. Adicione a quinoa, feijão branco e o caldo de legumes. Deixe ferver. Cubra e deixe cozinhar por 25 minutos. Adicione a couve e mantenha em baixa temperatura, mexendo de vez em quando.

Opcional: Bata tudo no liquidificador para fazer um caldo.



A SEGUIR ESTÃO SUGESTÕES
DE RECEITAS DOCES, IDEALMENTE
OCASIONAIS, E PARA CRIANÇAS
ACIMA DE 3 ANOS.



13 - FATIAS DE MAÇÃ COM CHOCOLATE, DOCE DE LEITE DE CASTANHA DE CAJUE NOZES

INGREDIENTES:

- 2 maçãs Fuji grandes
- 3 ½ xícaras de chocolate meio amargo
- 1 colher de sopa de Lótus de Coco
- 1 xícara de doce de leite feito com castanha de caju
- Nozes picadas
- Palitos de picolé

MODO DE PREPARO:

Corte as maçãs em fatias e retire as sementes.

Com uma faca, faça uma pequena fenda no fundo de cada fatia de maçã para facilitar a inserção do palito. Derreta o chocolate em banho maria, em uma vasilha que não fique em contato com a água, em fogo baixo, mexendo até derreter.

Adicione o Lótus de Coco e misture até ficar homogêneo.

Insira os palitos calmamente e assegure-se que eles estão firmes.

Mergulhe as fatias de maçã no chocolate e em seguida coloque na travessa forrada com papel manteiga. Aqueça o doce de leite em banho maria até que fique morno.

Em seguida jogue o doce de leite derretido sobre o chocolate e polvilhe com nozes.

Refrigere por cerca de 1 hora. Sirva e deguste imediatamente.



14 - SMOOTHIE COLORIDO

DE MORANGO E GENGIBRE, MANGA COM CÚRCUMA,
PÊSSEGO COM LARANJA, COUVE COM MENTA E BLUEBERRY COM COCO

CAMADA ROXA:

- 1 xícara de blueberry (mirtilos) congelados
- $\frac{1}{2}$ xícara de leite de amêndoas
- 1 colher de chá de Flowerberry
- 1 colher de sopa de Coco Cream

CAMADA VERDE:

- 1 xícara de couve
- 1 banana congelada
- $\frac{1}{2}$ xícara de leite de amêndoas

CAMADA AMARELA

- Suco de 1 laranja doce
- 1 xícara de fatias de pêssego congeladas
- $\frac{1}{2}$ xícara de leite de amêndoas

CAMADA AMARELA ESCURA:

- $\frac{1}{2}$ xícara de pedaços de mangas congeladas
- $\frac{1}{4}$ xícara de leite de amêndoas
- 1 pitada de cúrcuma

continua



CAMADA ROSA

- 1 xícara de morangos congelados (orgânicos são altamente recomendáveis)
- $\frac{1}{2}$ xícara de leite de amêndoas
- 1 pedaço bem pequeno de gengibre

MODO DE PREPARO:

Em um liquidificador de alta velocidade, misture cada conjunto de ingredientes e

coloque em pequenas tigelas separadas.

Todos adoçados com um pouco de Xylitol.

Coloque no congelador por 5 minutos.

Certifique-se de lavar o liquidificador entre smoothies de frutas

para que as cores não se misturem.

Comece a despejar os smoothies uniformemente nos copos, na ordem do arco-íris.



15 - PALITINHOS DE SALADA FRUTAS COM CHOCOLATE E AMENDOIM

INGREDIENTES:

- 3 bananas
- $\frac{1}{4}$ de abacaxi
- 6 morangos (orgânicos são altamente recomendáveis)
- 1 xícara de chocolate meio amargo
- $\frac{1}{4}$ de xícara de amendoim picado
- Palitos ou espetinhos

MODO DE PREPARO:

Corte os morangos pela metade. Para cada metade de morango, corte uma peça igual de banana e abacaxi.

Coloque o abacaxi primeiro, depois a banana e, finalmente, o morango.

Coloque no congelador por 10 minutos.

Derreta o chocolate em banho maria, mexendo até derreter.

Mergulhe as frutas apenas de um lado no chocolate, em seguida, polvilhe nozes picadas, depois coloque em uma bandeja com papel de cera ou papel manteiga, deixe endurecer e sirva.



16 - PICOLÉ DE ABACATE COM LIMÃO, COCO, CHOCOLATE E PISTACHES

INGREDIENTES:

- 2 ½ limões
- 2 abacates
- 50 g de mel orgânico
- 200 ml de água de coco
- 100 g de chocolate meio amargo
- 100 g de pistaches (quebrado em pedaços)

MODO DE PREPARO:

Esprema os limões. Misture com auxílio de um mixer o suco de limão com abacate, água de coco e o mel. Despeje em moldes de sorvete e congele durante pelo menos 6 horas.

Derreta o chocolate em banho-maria. Retire os moldes de sorvete e coloque-os sob água morna para ser facilmente removido.

Coloque os picolés em uma bandeja forrada com papel manteiga.

Pegue uma colher e deixe cair linhas de chocolate derretido sobre os picolés.

Imediatamente, polvilhe pistaches sobre o chocolate.

Volte ao freezer até que o chocolate endureça novamente.



17 - BISCOITO DE AVEIA COM COCO E PASSAS, SEMENTE DE ABÓBORA, SEMENTE DE GIRASSOL E SEMENTE DE LINHAÇA

INGREDIENTES:

- 1 ½ xícara de aveia
- ½ xícara de Coco Cream
- ½ xícara de coco ralado
- ½ xícara de farinha de arroz integral
- ¾ de xícara de uva passas
- ½ de xícara de sementes de abóbora cruas e sem casca
- ½ de xícara de sementes de girassol cruas e sem casca
- ¼ de xícara de linhaça
- 2 ovos caipiras ou orgânicos
- ½ xícara de mel
- ¼ de xícara de Lótus de Coco
- 1 colher de sopa de essência de baunilha

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 180°C. Cubra uma travessa com papel manteiga. Em uma tigela grande, combine todos os ingredientes secos: aveia, Coco Cream, coco ralado, farinha, linhaça, passas e sementes. Adicione ovos, mel, Lótus de Coco e baunilha. Misture até formar uma massa de biscoito pegajosa que se junte facilmente para formar cookies. Se a massa estiver muito seca - não deve ser - você pode adicionar até 6 colheres de sopa de água fria para fazer a massa se juntar. Adicione 1 colher de sopa por vez. Unte ligeiramente as mãos com óleo de coco e dê forma aos biscoitos. Deixe um espaço de 1,5 cm de um para o outro. Você deve poder fazer mais ou menos 8 cookies grandes. Pressione os cookies ligeiramente com a palma das mãos para aplaína. Asse por 15-20 minutos ou até os lados ficarem crocantes e dourados.



18 - HOT CACAU

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de leite de amêndoas (ou o seu leite vegetal de escolha)
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de Xylitol
- ½ colher de chá de extrato de baunilha
- ½ xícara de Coco Cream
- 2 colheres de sopa de biomassa de banana verde*

MODO DE PREPARO:

Aqueça o leite de amêndoas em uma panela pequena, depois insira o cacau em pó, Coco Cream, mel* e extrato de baunilha. Mexa bem para remover todos os pedaços do cacau.

Insira a biomassa de banana e deixe mais 3 minutos.

Opcional: coloque no seu liquidificador (certifique-se de que o cacau não está muito quente) e misture até ficar espumoso. Sirva quente.

* Adicione mais ou menos mel, dependendo de quanto doce seus filhos gostem

* BIOMASSA BANANA VERDE:

Numa panela de pressão, colocar 10 bananas verdes (verdes mesmo!), lavadas e cobertas com água.

Quando começar a fazer barulho, conte 8 minutos, desligue o fogo e deixe a pressão sair sozinha.

Espere esfriar um pouco e bata no liquidificador até virar uma massa homogênea.

Guardar na geladeira no máximo até 3 dias.



19 - SORVETE DE BANANA E MORANGO

INGREDIENTES:

- 5 bananas, fatiadas e congeladas
- 2 xícaras de morangos (orgânicos) congelados
- 3 colheres de sopa de Coco Cream
- 1 ½ leite de amêndoas
- ½ colher de chá de baunilha

MODO DE PREPARO:

Coloque todos os ingredientes em um processador de alimentos e bata até ficar homogêneo.

A consistência deve ser como um sorvete macio.

Pronto para servir!



20 - PICOLÉ DE BANANA COM CHOCOLATE E MANTEIGA DE AMÊNDOAS

INGREDIENTES:

- 3 bananas
- 6 colheres de sopa de manteiga de amêndoas (ou outra manteiga de nuts) misturada com 1 colher de sopa de mel
- ½ xícara de chocolate amargo
- 1 colher de chá de óleo de coco

COBERTURA:

Amêndoas picadas e lascas de coco sem açúcar.

MODO DE PREPARO:

Corte as bananas ao meio e insira um palito de picolé em cada uma.

Cubra com 1 colher de sopa de manteiga de amêndoas misturada com mel

(pode ser diluído com óleo de coco, se necessário). Congelar durante 1-2 horas.

Derreta o chocolate e o óleo de coco em banho maria.

Mergulhe as bananas congeladas revestidas com manteiga de amêndoas no chocolate derretido usando uma colher. Polvilhe com as lascas de coco e amêndoas.

Congele novamente. Uma vez que o chocolate endureça, remova e desfrute!



21 - PANQUECA ULTRA NATURAL

INGREDIENTES PARA UMA PANQUECA:

- 1 ovo caipira
- 1 banana
- Óleo de coco

MODO DE PREPARO:

Liquidifique um ovo com uma banana.

Despeje em frigideira untada com óleo de coco.

Cubra com sua calda favorita.... Que tal goiaba com mel? Ou ganache de cacau?



22 - GANACHE DE CACAU

INGREDIENTES:

- 1 xícara de chá de biomassa de banana verde
- 50 g de chocolate em barra de 85% (derretido em banho maria)
- 1 pitada de sal rosa
- 2 colheres de sopa de cacau em pó de boa qualidade
- 1 xícara de Xylitol ou açúcar de coco ou adoçante de sua preferência

MODO DE PREPARO:

Bater no liquidificador todos os ingredientes até ficar com

consistência de mousse. Levar à geladeira.

Pode fazer uma geleia de frutas vermelhas, ou manga com maracujá,

ou cupuaçu... e colocar em cima.



23 - PICOLÉ DE COCO COM CHIA E BANANA

INGREDIENTES:

- 2 colheres de sopa de Coco Cream bem cheias
- 2 copos de água de coco natural
- $\frac{1}{2}$ xícara de sementes de chia
- 1 banana orgânica cortada em pedaços
- 1 colher de sopa de mel orgânico ou 2 colheres de Xylitol (opcional)
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de extrato de baunilha ou amêndoas

MODO DE PREPARO:

Acrescente as sementes de chia e o Coco Cream na água de coco e deixe demolhar por 30 minutos.

Misture mel ou Xylitol e extrato de baunilha ou amêndoas. Adicione um pouco da mistura de coco

ao fundo de cada um dos moldes do picolé. Coloque pedaços de banana e mais um pouco da

mistura até completar. Deixe pedaços da fruta no topo. Insira palitos de picolé nos moldes,

eles ficarão de pé sozinhos. Congele por várias horas até endurecer completamente.

Para remover dos moldes, encha uma vasilha com água quente, mergulhe a parte de baixo

dos moldes cerca de 15 segundos e remova os picolés lentamente.



24 - MINI BOLINHOS DE CHOCOLATE FEITO COM ABACATE E ABÓBORA

INGREDIENTES:

- ½ xícara de purê de abóbora
- 1 abacate pequeno
- 2 ovos inteiros
- ½ xícara de mel
- 2 colheres de sopa de Lótus de Coco
- 3 colheres de sopa de farinha de aveia
- ½ xícara de cacau em pó
- 1 ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
- ¼ de colher de chá de sal rosa
- ½ xícara de gotas de chocolate meio amargo
- ¼ de xícara de nozes picadas * (opcional)

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma de fazer muffins com manteiga.

Combine todos os ingredientes em um liquidificador, misturador ou processador de alimentos, com exceção das gotas de chocolate. Bata os ingredientes até ficar homogêneo. Preencha as formas e depois polvilhe as gotas de chocolate.

Asse no forno por 20 minutos. Retire do forno e deixe esfriar por cerca de 5 minutos.





PROJETO
LONGEVIDADE