



A young man with light brown hair, wearing a maroon button-down shirt, stands in a kitchen. He is leaning forward with his arms crossed, smiling warmly at the camera. In the foreground, there's a red kettle on the left and a white bowl with a spoon in it on the right. The background features a chalkboard with various words written on it, including 'CHEFS', 'Sweet', 'LOVE', and 'Food'. The lighting is soft and natural, suggesting a homey atmosphere.

# RECEITAS **COMER BEM QUE MAL TEM?**

Desde criança sempre me encantei pela magia dos alimentos, suas combinações e transformações. Fascinava-me acompanhar o milho explodir em nuvens de pipoca... ver o bolo crescer... observar vegetais duros se tornarem macios através do calor do cozimento, e ver suco de fruta se transformar em picolé através do frio.

Nesta época, transformar e combinar ingredientes em receitas gostosas era um de meus maiores divertimentos. Mais tarde me interessei em conhecer os detalhes das transformações que os alimentos poderiam oferecer ao corpo.

Encantava-me então conhecer as diferentes sensações que diferentes combinações e estratégias alimentares proporcionavam à sensibilidade e funcionamento da mente, ver algum desequilíbrio de meu organismo ir aos poucos deixando de existir conforme aprendia a usar as propriedades dos alimentos ao meu favor. Quanto mais eu estudava, mais eu queria aprender.

Logo busquei compreender técnicas que me ajudassem a reunir essas duas possibilidades: criar receitas gostosas que também fizessem bem ao corpo.

Tive a chance de estudar na California, no Living Light Institute, e em outras escolas que me ajudaram a perceber que haviam muitas possibilidades interessantes de transformar ingredientes frescos, naturais e orgânicos em pratos coloridos, diferentes, equilibrados e saudáveis.



Depois de anos cozinhando para mim mesmo, comecei a ensinar estas possibilidades através de cursos. Na época não imaginaria que teria um dia a chance de compartilhar esta arte simples e útil para tantas pessoas.

Centenas de milhares assistiram ao programa "Comer Bem, Que Mal Tem?" no Canal Sony Brasil. Foi uma grande oportunidade que recebi da Sony e da Santa Rita Filmes, pela qual serei sempre grato.

É com a permissão deles que compartilho com você estas receitas simples, saudáveis e saborosas, com o objetivo de inspirar seus experimentos e estimular a sua criatividade. Cozinhar é, além de um ato de amor e cuidado com você e com quem você ama, uma deliciosa meditação, uma arte.

NÃO TENHA MEDO DE ERRAR. BONS EXPERIMENTOS!

*Flávio Passos*

**ESTE MATERIAL É PROPRIEDADE DE SONY BRASIL E SANTA RITA FILMES.**

**TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. ELE ESTÁ SENDO OFERECIDO  
COMO UM BÔNUS, E NÃO TEM CARÁTER DE COMERCIALIZAÇÃO**





## CALDO DE MANDIOQUINHA

### INGREDIENTES DO CALDO DE MANDIOQUINHA:

- 2 xícaras de mandioquinha
- 1 dente de alho
- Sal a gosto
- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã orgânico
- 2 xícaras de folhas de ora-pro-nóbis

### INGREDIENTES DO REFOGADO DE PINHÃO:

- 10 pinhões cozidos e picados
- 1 colher de sobremesa de manteiga
- 2 colheres de sopa de azeite
- ½ xícara de cebolinha picada

### INGREDIENTES DO CREME DE CASTANHAS-DE-CAJU:

- 2 xícaras de castanhas-de-caju (sem tostar)
- 2 xícaras de água morna ou o suficiente para cobrir as castanhas no liquidificador



#### **MODO DE PREPARO DO CALDO DE MANDIOQUINHA:**

Cozinhe as mandioquinhas (fatiadas e com a casca) na água com o dente de alho, sal e vinagre de maçã. Liquidifique com a ora-pro-nóbis.

#### **MODO DE PREPARO DOS PINHÕES:**

Cozinhe e pique os pinhões. Refogue-os na manteiga com cebolinha e reserve.

#### **MODO DE PREPARO DO CREME DE CASTANHAS DE CAJU:**

Deixe as castanhas de molho por cerca de quatro horas. Descarte a água e lave-as em água corrente. Bata no liquidificador com duas xícaras de água. Misture uma pequena parte com o óleo de pequi. Reserve.

#### **MONTAGEM:**

Acomode os pinhões picados no fundo do prato. Despeje o creme de mandioquinha. Coloque uma colher cheia de creme de castanhas-de-caju sobre a sopa e finalize com pimenta-rosa.



# ROBALO COM PUPUNHA E BRÓCOLIS

## INGREDIENTES DO PEIXE:

2 filés de robalo  
2 dentes de alho  
Pimenta-do-reino a gosto  
Sal rosa a gosto  
Suco de 1 limão-cravo  
 $\frac{1}{2}$  maço de brócolis ramoso ou caipira  
Palmito fresco  
Azeite a gosto  
Tomilho a gosto  
Pimenta-biquinho a gosto (para decorar)

## INGREDIENTES PARA O MOLHO DE MARACUJÁ:

2 colheres de sopa de creme de castanhas-de-caju  
Sal a gosto  
1 colher de chá de óleo de gergelim  
Suco de 1 maracujá  
Noz-moscada moída na hora, a gosto



#### **MODO DE PREPARO DO PEIXE:**

Tempere os filés com sal, pimenta-do-reino e limão. Deixe marinar por cerca de 30 minutos. Acomode o papel manteiga aberto sobre uma assadeira. Faça uma caminha de palmito cortado ao meio. Cubra com os floretes de brócolis. Acrescente o tomilho. Regue com azeite e sal. Acomode os filés de peixe e os dentes de alho com casca. Feche o papel manteiga como se fosse um “pacote” e leve ao forno preaquecido a 200° por 20 minutos. Sirva com o molho de maracujá e decore com pimenta-biquinho.

#### **MODO DE PREPARO DO MOLHO DE MARACUJÁ:**

Basta misturar todos os ingredientes.



## CARROT CAKE RAW

### INGREDIENTES DO CARROT CAKE:

1 ½ xícara de coco seco em flocos (sem açúcar)  
2 xícaras de cenouras picadas  
1 xícara de nozes-pecã  
1 xícara de damascos  
1 xícara de suco de laranja  
1 pedaço pequeno de gengibre  
2 colheres de sopa de mel  
4 gotas de stevia  
Pitada de canela em pó  
Pitada de noz-moscada  
Pitada de sal

### INGREDIENTES DA COBERTURA GELADA:

1 xícara de polpa de coco verde  
1 colher de chá de extrato de baunilha  
Suco de 1 limão  
Raspas de limão  
4 colheres de xylitol



### **MODO DE PREPARO DO CARROT CAKE:**

Deixe os damascos de molho no suco de laranja. Triture o coco ralado até obter uma farinha fina. Processe as cenouras até que fiquem bem moídas. Acrescente os damascos previamente demolhados com o suco de laranja, o óleo de coco, o gengibre, os temperos, o mel e processe.

Acrescente aos poucos a farinha de coco reservada, processando ainda mais, até dar ponto à massa. Molde no prato com um aro e leve à geladeira por cerca de uma hora.



# SALADA DE FOLHAS AO MOLHO DE GRÃO-DE-BICO

## INGREDIENTES DA SALADA:

Mini alface a gosto  
Folhas de hortelã a gosto  
Castanhas-de-baru a gosto  
Páprica doce a gosto  
Physalis  
Broto de repolho roxo  
Flores comestíveis (cravina, flor de erva-doce, por exemplo)

## INGREDIENTES DO MOLHO:

2 xícaras de grão-de-bico cozido  
 $\frac{1}{2}$  xícara de tahine  
Suco de 1 limão  
Azeite de oliva suficiente para cobrir o grão-de-bico  
1 dente de alho picado  
Sal a gosto

## MODO DE PREPARO DA SALADA:

Monte as folhas no prato de forma artística, como uma mandala. Preencha cada folha com os demais ingredientes e finalize com o molho.

## MODO DE PREPARO DO MOLHO:

Bata no liquidificador todos os ingredientes até obter um creme homogêneo.



# COBBLER DE MAÇÃS E GOIABAS

## INGREDIENTES DO RECHEIO:

- 2 maçãs raladas
- 2 xícaras de goiabas picadas e sem sementes
- 1 pau de canela
- Pitada de sal
- Suco de  $\frac{1}{2}$  limão
- Raspas de limão
- 3 colheres de sopa de óleo de coco
- 6 colheres de sopa de xylitol ou melado orgânico
- 2 colheres de sopa de vinho tinto seco

## INGREDIENTES PARA A FAROFA:

- 1 xícara de farinha de castanhas-de-caju
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada
- 6 castanhas-de-caju picadas grosseiramente
- 2 colheres de sopa de manteiga ou óleo de coco
- 3 colheres de sopa de açúcar de coco
- Pitada de sal
- 1 Anis-estrelado (para decorar)



#### **MODO DE PREPARO DO RECHEIO:**

Descasque, retire as sementes das goiabas e pique. Rale as maçãs. Adicione umas gotinhas de limão para não oxidar, evitando que a fruta escureça. Leve ao fogo com os demais ingredientes e deixe cozinhar por cerca de 8 minutos. Despeje o conteúdo numa pequena assadeira onde a sobremesa será servida.

#### **MODO DE PREPARO DA FAROFA:**

Prepare a massa misturando todos os ingredientes até obter uma farofa úmida. Cubra o recheio e leve ao forno para gratinar até dourar suavemente. Servir o cobbler morno.



# FEIJÕES AO VINHO TINTO COM CHIPS DE CASCAS DE BATATA

## INGREDIENTES PARA O FEIJÃO:

- 1 xícara de feijão roixinho
- 1 dente de alho
- ½ cebola roxa picada
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de azeite
- ½ xícara de vinho tinto seco
- 1 colher de sopa de biomassa de banana verde (opcional)
- Pimenta-do-reino a gosto
- Cominho a gosto
- Folhas de louro a gosto
- Sal a gosto

## INGREDIENTES PARA A CHIPS:

- Cascas de 3 batatas
- Fio de azeite de oliva
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Alecrim a gosto



### **MODO DE PREPARO DO FEIJÃO:**

Deixe os feijões de molho por pelo menos 24 horas com uma colher de vinagre. Se preferir deixar por 72 horas, conserve em geladeira. Lave bem e cozinhe na panela de sua preferência. Os feijões demolidos cozinhram muito mais rápido. Refogue o alho e a cebola roxa na manteiga, adicione o feijão cozido, o louro e o cominho.

Assim que o feijão estiver quase macio acrescente o vinho tinto deixando ferver em fogo baixo por mais uns 5 minutos, até que o álcool evapore por completo e saborize o alimento. Adicione água se achar necessário. Se preferir deixar mais cremoso acrescente a biomassa de banana verde.

### **MODO DE PREPARO DAS CHIPS DE CASCAS DE BATATA:**

Aqueça o forno em temperatura média. Tempere as cascas de batata com azeite, sal, pimenta-do-reino e alecrim. Asse por aproximadamente 10 minutos ou até dourar.



# CAPUCHINHA RECHEADA COM ARROZ NEGRO

## INGREDIENTES PARA OS ROLINHOS:

1 xícara de arroz negro bem cozido  
2 colheres de sopa de azeite  
2 damascos picadinhos  
2 colheres de sopa de vinagre de maçã orgânico  
2 colheres de sopa de cebola picadinha  
 $\frac{1}{2}$  xícara de nozes picadas  
Sal a gosto  
6 folhas grandes de capuchinha com o talo

## INGREDIENTES PARA O AZEITE DE MANJERICÃO:

1 xícara de azeite de oliva  
Sal a gosto  
Flor de capuchinha para decorar

## MODO DE PREPARO DO RECHEIO:

Cozinhe o arroz com água e sal por aproximadamente 2 horas na panela ou 40 minutos na pressão. Tempere com os demais ingredientes. Misture bem e recheie as folhas de capuchinha, fazendo os rolinhos.

## MODO DE PREPARO DO AZEITE DE MANJERICÃO:

Ferva 1 litro de água com sal. Adicione as folhas de manjericão por 1 minutinho. Transfira para um recipiente com água com gelo. Escorra e seque as folhas. Bata no liquidificador com o azeite e uma colher de sopa de sal. Coe e sirva sobre os rolinhos. Decore com as capuchinhas.



# CARNE MOÍDA DE GIRASSOL COM PURÊ DE BATATA-DOCE

## INGREDIENTES DO PURÊ DE BATATA DOCE:

2 batatas-doce cozidas sem a casca  
1 colher de sopa de ervas de Provence (lavanda, cebolinha, tomilho, salsinha e alecrim)  
1 colher de sopa de azeite ou manteiga  
Sal a gosto  
Leite de castanhas-de-caju ou de amêndoas a gosto

## INGREDIENTES PARA DECORAR:

½ avocado fatiado  
Tomate-cereja  
Alecrim

## MODO DE PREPARO DA CARNE MOÍDA:

Deixe as sementes de girassol de molho por 3 horas, lavando e escorrendo muito bem. Pulse no processador de alimentos até obter a textura desejada. Refogue com os demais ingredientes, exceto os tomates, que devem entrar no fim da preparação. Reserve.

## MODO DE PREPARO DO PURÊ:

Cozinhe a batata-doce (sem casca) com um dente de alho e sal. Escorra. Na própria panela, com a ajuda de um mixer, liquidifique as batatas e agregue aos poucos o leite de castanhas-de-caju e o sal. Acrescente as ervas picadinhos, o azeite e misture bem com o purê. Monte num prato, com a ajuda de um aro, cubra com a carne moída de girassol e decore com as fatias de avocado e o tomate-cereja.



# FLAN DE MANGA COM MALVA

## INGREDIENTES PARA O FLAN:

2 mangas maduras batidas (reserve 1 xícara para fazer o creme de malva)  
½ xícara de leite de coco fresco  
4 gotas de stevia  
1 colher de café rasa de ágar-ágar  
¼ de xícara de água fervente

## INGREDIENTES CREME DE MALVA

1 xícara de chá de polpa de manga  
Suco de 1 limão  
1 folha de malva fresca  
2 tabletes de clorela (opcional)

## MODO DE PREPARO DO FLAN:

Liquidifique os pedaços de mangas. Reserve uma xícara da polpa obtida. Acrescente o ágar-ágar fervido e os demais ingredientes ao restante da polpa. Liquidifique e despeje em taças. Leve à geladeira por uma hora.

## MODO DE PREPARO DO CREME DE MALVA:

Liquidifique a polpa de manga reservada e os demais ingredientes. Despeje a calda sobre as taças e decore com uma folha de malva.



# MACARRÃO DE GRÃO-DE-BICO COM ESPINAFRE

## INGREDIENTES:

Azeite a gosto  
Sal a gosto  
200g de macarrão de grão-de-bico  
1 maço de espinafre desfolhado

## INGREDIENTES PARA O MOLHO:

1 dente de alho picado  
1 colher de sopa de manteiga  
1 colher de sopa de azeite  
1 xícara de caldo de legumes  
2 colheres de sopa de biomassa de banana verde  
Raspas de limão  
Suco de  $\frac{1}{2}$  limão-siciliano  
Sal a gosto

## MODO DE PREPARO DA MASSA:

Ferva a água e acrescente azeite e sal. Cozinhe o macarrão com o espinafre. Descarte a água e acomode o macarrão com o espinafre no prato. Regue com o molho. Decore com pimenta-dedo-de-moça fatiada.

## MODO DE PREPARO DO MOLHO:

Refogue o alho na manteiga e no azeite. Acrescente o caldo de legumes, a biomassa de banana verde, raspas e suco de limão e sal a gosto.



# TEMPEH COM MISSÔ E LEGUMES

## INGREDIENTES

- 1 tempeh
- 2 colheres de sopa de óleo de gergelim
- ½ abobrinha cortada em fatias
- ¼ de cenoura fatiada
- ¼ de brócolis em floretes pequenos
- ¼ de couve-flor em floretes pequenos
- ½ alho-porão fatiado
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Sal a gosto
- 1 colher de chá de páprica doce
- ½ xícara de vinho branco seco
- 1 colher de sopa de missô dissolvido em água morna
- 1 colher de sopa de biomassa de banana verde

## MODO DE PREPARO DO TEMPEH:

Grelhe o tempeh no óleo de gergelim, de ambos os lados. Reserve. Prepare um salteado na manteiga com os vegetais. Acrescente sal, páprica, vinho branco seco, o missô e a biomassa de banana verde. Por fim, acrescente o tempeh grelhado. Misture suavemente e sirva direto na frigideira.



# PASTEL ASSADO COM RECHEIO DE PALMITO

## INGREDIENTES DA MASSA:

2 xícaras de farinha arroz  
2 colheres de sopa de fécula de batata  
1 colher de chá de goma xantana ou cmc (espessantes)  
Sal a gosto  
2 ovos  
1 colher de sopa de cachaça  
3 colheres de sopa de azeite  
 $\frac{1}{4}$  de xícara de água (ou até dar o ponto)

**MODO DE PREPARO DA MASSA:** Misture todos os ingredientes e deixe descansar por 30 minutos. Abra a massa com um rolo numa bancada. Recheie, feche o pastel e pincele com ovo (opcional). Leve ao forno preaquecido a 180° por 30 minutos ou até dourar.

## INGREDIENTES DO RECHEIO:

1 alho-porró  
1 palmito picadinho  
2 colheres de sopa de azeitonas pretas picadas  
1 colher de sopa de azeite  
Sal a gosto  
1 colher de sopa de pimenta-do-reino verde  
Suco de  $\frac{1}{2}$  limão  
2 colheres de sopa de rúcula picada  
2 colheres de sopa de creme de macadâmia (ou creme de castanhas-de-caju ou biomassa de banana verde)

**MODO DE PREPARO DO RECHEIO:** Refogue o alho-porró, o palmito e as azeitonas no azeite. Acrescente o sal, a pimenta, o suco de limão e, por fim, a rúcula e o creme de macadâmia.



# IOGURTE DE LEITE DE COCO COM GRANOLA DE COCO E CHIA

## INGREDIENTES DA GRANOLA:

3 xícaras de lâminas de coco ou coco seco  
2 colheres de sopa de sementes de abóbora descascadas  
2 xícaras de nozes-pecã picadas grosseiramente  
2 colheres de sopa de chia  
5 colheres de sopa de óleo de coco  
½ xícara de melado orgânico  
Pitada de sal

## MODO DE PREPARO DA GRANOLA:

Misture os ingredientes e leve ao forno preaquecido a 200° por cerca de 30 minutos. Retire do forno e deixe esfriar antes de guardar, para não perder a crocância.

## INGREDIENTES DO IOGURTE DE LEITE DE COCO:

½ litro de leite de coco  
2 colheres de sopa de biomassa de banana verde  
½ xícara de kefir ou sachê/cápsulas de probióticos

## MODO DE PREPARO DO IOGURTE:

Bata no liquidificador o leite de coco com a biomassa. Misture os probióticos e deixe descansar por 24 horas. Sirva com a granola e frutas vermelhas.



# FISH BURGUER COM PÃO LOW CARB

## INGREDIENTES DO HAMBÚRGUER:

240g de filé de carapau, sem pele nem espinhos  
1 colher de sopa de pimenta-dedo-de-moça  
1 colher de sopa de pimenta-biquinho  
Sal a gosto  
Coentro a gosto  
Hortelã a gosto  
Cebolinha a gosto  
Salsinha a gosto  
Manjericão sem talos, a gosto  
Suco de  $\frac{1}{2}$  limão

## MODO DE PREPARO DO HAMBÚRGUER:

Corte os filés em pedaços e acomode no processador. Acrescente os demais ingredientes e processe até obter uma pasta espessa. Modele os hambúrgueres com a ajuda de um aro de aproximadamente 10cm (ou com as mãos). Cubra com filme plástico e deixe descansar na geladeira por uns 20 minutos. Grelhe de ambos os lados na frigideira antiaderente pincelada com óleo de coco, em fogo médio.



## **INGREDIENTES DO PÃO:**

1 ½ xícara de farinha de amêndoas  
1 xícara de farinha de linhaça  
1 ½ xícara de psilium  
2 colheres de chá de cebola em pó  
Sal a gosto  
½ colher de café de bicarbonato de sódio  
1 colher de chá de vinagre de maçã orgânico  
2 claras  
1 xícara de água fervente  
Gergelim a gosto para decorar

## **MODO DE PREPARO DO PÃO:**

Misture todos os ingredientes secos, depois os líquidos e, por fim, a água fervente. Molde no formato de pão de hambúrguer. Pincele um pouco de clara sobre o pão e cubra com gergelim. Leve ao forno preaquecido a 180° por aproximadamente 45 minutos.

## **INGREDIENTES DO KETCHUP CASEIRO:**

2 colheres de sopa de kefir  
Um copo de extrato ou pasta de tomates orgânicos  
1 colher de sopa de vinagre balsâmico  
1 colher de sopa de molho de pimenta (defumado)  
Sal a gosto

## **MODO DE PREPARO DO KETCHUP CASEIRO:**

Misture o extrato de tomate com 2 colheres de sopa do líquido do kefir. No dia seguinte adicione o restante dos ingredientes.

## **MONTAGEM:**

Sirva o hambúrguer no pão recheado com folhas de alface, cebola fatiada, pasta de abacate com limão, brotos e ketchup caseiro.



# BROWNIE DE NOZES COM CACAU E ALFARROBA

## INGREDIENTES DO BROWNIE:

2 xícaras de nozes  
 $\frac{1}{4}$  de xícara alfarroba  
 $\frac{1}{8}$  de xícara de cacau em pó  
 $\frac{1}{4}$  de xícara de xylitol ou gotas de Stevia Vanilla  
Pitada de sal  
Extrato de baunilha ou fava de baunilha a gosto  
 $\frac{1}{2}$  xícara de pasta de tâmaras

## INGREDIENTES PASTA DE TÂMARAS:

250g de tâmaras sem semente (de molho na água por 4 horas) processadas

## MODO DE PREPARO DA PASTA DE TÂMARAS:

Descarte a água e processe as tâmaras até obter uma pasta homogênea. Reserve  $\frac{1}{2}$  xícara da pasta de tâmaras para o fazer o brownie e  $\frac{1}{4}$  de xícara para a calda.

## MODO DE PREPARO DO BROWNIE:

Processe bem os ingredientes. Em seguida, adicione  $\frac{1}{2}$  xícara da pasta de tâmaras, processando um pouco mais, até ficar homogêneo.

## INGREDIENTES DA CALDA:

$\frac{1}{4}$  de xícara de pasta de tâmaras  
 $\frac{1}{4}$  de xícara de framboesa ou polpa de frutas vermelhas

## MODO DE PREPARO DA CALDA:

Misture bem os ingredientes até obter uma consistência de geleia. Molde o brownie, decore com morangos silvestres, folha de lavanda e sirva com a calda.



# SORVETE DE ABACATE COM MEL E MATCHÁ

## INGREDIENTES:

1 xícara de castanhas-de-caju cruas (demolhadas por 4 horas)  
1 xícara de leite coco fresco  
2 colheres de sopa de mel  
8 gotas de stevia  
Suco de 1 limão  
4 colheres de chá de matchá orgânico  
2 colheres de chá de gengibre em pó  
½ colher de chá de sal  
4 avocados pequenos maduros (ou 2 grandes)  
½ banana bem madura

## MODO DE PREPARO:

Descarte a água das castanhas e liquidifique-as com o leite de coco. Acrescente os demais ingredientes (exceto a banana e os avocados). Liquidifique um pouco mais, agregue a banana e os avocados, misturando tudo até ficar homogêneo. Leve ao freezer por pelo menos 2 horas. Sirva com nibs de cacau ou gotas de chocolate amargo.



# ROLINHOS VIETNAMESES

## INGREDIENTES:

6 folhas de arroz  
1 abacate cortado em fatias  
Cebola em fatias finas  
Kiwi e morangos cortados em fatias  
Folhas frescas  
Nabo, pepino, beterraba, rabanetes e cenouras cortados em fatias  
Folhas de hortelã e manjericão

## MODO DE PREPARO DOS ROLINHOS:

Mergulhe a folha de arroz em um recipiente com água morna. Assim que amolecerem, faça os rolinhos, recheando com os ingredientes que preferir. Sirva com molho.

## INGREDIENTES DO MOLHO:

1 colher de sopa de mel  
Suco de  $\frac{1}{2}$  laranja  
1 colher de sopa de gengibre ralado  
Pimenta-dedo-de-moça picada a gosto  
3 colheres de sopa de shoyu  
2 colheres de sopa de vinagre  
1 dente de alho ralado  
2 a 3 colheres de sopa de pasta de amendoim  
1 colher de sopa de óleo de gergelim

## MODO DE PREPARO DO MOLHO:

Misture todos os ingredientes com a ajuda de um fouet.



# RISOTO DE QUINOA COM BRÓCOLIS, ABÓBORA E NOZES

## INGREDIENTES DO RISOTO:

1 ½ xícara de brócolis ramoso em floretes pequenos  
1 ½ xícara de abóbora japonesa em cubos médios  
½ cebola picada  
1 dente de alho  
1 colher de sopa de azeite extra virgem  
Sal a gosto  
1 xícara de nozes picadas  
Pimenta-do-reino a gosto  
Vinho branco seco a gosto  
2 xícaras de chá de quinoa em grãos (cozida em caldo de legumes)  
2 xícara de chá de caldo de legumes  
4 colheres de sopa de creme de castanhas-de-caju  
Suco de ½ limão  
Fatias finas de abóbora para decorar

## MODO DE PREPARO DO RISOTO:

Cozinhe por cerca de 10 minutos a quinoa no caldo de legumes. Reserve. Refogue a cebola, o alho, o brócolis e a abóbora no azeite. Adicione as nozes picadas e tempere com sal e pimenta-do-reino. Acrescente o vinho e deixe cozinhar por alguns minutos. Depois é a vez da quinoa. Finalize com o creme de castanhas-de-caju para engrossar. Decore com rolinhos de fatias finas de abóbora (demolhadas em água fervente).



# BOLINHO LOW CARB DE ABOBRINHA

## INGREDIENTES:

¼ de xícara de farinha de coco ou de amêndoas  
¼ de xícara de cacau  
½ xícara de xylitol  
½ colher de chá de canela  
1 colher de chá de bicarbonato de sódio  
Pitada sal  
1 ou 2 colheres de sopa óleo de coco  
2 ovos  
¼ de fava de baunilha (ou 1 colher de chá de extrato)  
1 abobrinha ralada e drenada

## MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes e leve ao forno a 180° em forma de cupcake antiaderente por 25 minutos. Rendimento: 4 bolinhos.



# TORTA DE FLOWEBERRY

## INGREDIENTES DA BASE DA TORTA:

1 ½ xícara de goiaba seca (previamente demolhada ou qualquer outra fruta seca)  
2 xícaras de amêndoas com casca (tostadas rapidamente)  
Pitada de sal

## MODO DE PREPARO DA BASE DA TORTA:

Toste as amêndoas com uma pitada de sal. Processe as amêndoas e adicione a goiaba hidratada. Misture bem. Forre uma assadeira de fundo removível.

## INGREDIENTES DO CREME DE CASTANHAS-DE-CAJU:

6 xícaras de castanhas-de-caju cruas  
Suco de 2 limões-cravo  
1 ½ xícara de óleo de coco  
4 colheres de sopa rasas de pó de flowerberry (pó liofilizado de hibisco, jabuticaba, framboesa e acerola)  
½ xícara de mel  
1 xícara de água

## MODO DE PREPARO DO CREME:

Deixe as castanhas de molho por quatro horas. Descarte a água e liquidifique-as com uma xícara de água. Cubra a base da torta com esse creme. Leve ao freezer. Sirva com o molho de jabuticaba. Decore com flores e frutas vermelhas.

## INGREDIENTES DO MOLHO DE JABUTICABA:

1 xícara de jabuticaba

## MODO DE PREPARO DO MOLHO:

Bata as jabuticabas no liquidificador e peneire. Reserve.



# PIZZA DE OMELETE COM ESPINAFRE

## INGREDIENTES:

- 2 ovos caipiras
- Orégano a gosto
- Folhas de manjericão
- 1 cebola fatiada (deixar de molho na água antes de utilizar)
- Tomates-cereja cortados em rodelas a gosto
- 1 xícara de espinafre e/ou vagem (previamente salteados na manteiga ou no azeite ou no vapor)
- 1 colher de chá de manteiga orgânica
- Queijo parmesão ou curado ralado a gosto
- Azeite a gosto

## MODO DE PREPARO:

Bata os ovos com um garfo. Adicione sal. Reserve. Numa frigideira, coloque o azeite e um pouco de manteiga e despeje os ovos batidos. Adicione os verdes, os tomates, cebola e por fim o queijo. Tampe e deixe em fogo baixo por 3 minutos. Finalize com mais orégano.



# SNACK CAKES DE SARDINHA COM MOLHO DE CASTANHAS-DE-CAJU

## INGREDIENTES:

- 1 xícara de batata-doce cozida amassada
- Sal a gosto
- 1 pitada de pimenta-calabresa em flocos
- 1 pitada de pimenta-dedo-de-moça fresca, picada
- 2 colheres de sopa de cebolinha e 2 de salsinha
- ¼ de colher de chá de raspas de limão
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de manteiga ghee
- 1 lata de sardinha natural, escorrida e amassada ou 4 sardinhas cruas, limpas e assadas

## MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes e asse em formas individuais no forno preaquecido a 200° por 20 minutos.

## MOLHO DE CASTANHAS-DE-CAJU E HORTELÃ:

- 2 colheres de sopa de creme de castanhas-de-caju
- Suco de ½ limão
- Sal a gosto
- 15 folhas de hortelã picadas



# GANACHE DE CHOCOLATE COM MARACUJÁ

## INGREDIENTES DO GANACHE DE CHOCOLATE:

1 ½ xícara de leite de coco fresco  
¾ de xícara de chocolate 80% picado  
2 colheres de sopa de óleo de coco  
1 xícara de whey protein sem sabor  
1 colher de sopa de extrato de baunilha (opcional)  
6 gotas de stevia ou 6 colheres de sopa de xylitol em pó  
2 colheres de sopa de melado orgânico  
2 colheres de sopa de cacau em pó  
2 xícaras de bananas verdes cozidas  
1 colher de sopa nibs de chocolate (para decorar)

## MODO DE PREPARO:

Adicione as bananas verdes cozidas, ainda quentes, no liquidificador. Acrescente numa panela o leite de coco, o chocolate picado e misture bem até derretê-lo. Bata todos os ingredientes no liquidificador. Despeje em taças e reserve na geladeira. A receita rende 800g de ganache.

## GELEIA DE MARACUJÁ:

1 maracujá  
Damascos a gosto (demolhados por 3 horas)  
Bata muito bem os ingredientes no processador e sirva sobre o ganache.  
Decore com hortelã.



# CEVICHE DE CAJU

## INGREDIENTES:

- 6 cajus sem casca em cubos perfeitos de 1 cm
- Suco de 2 limões
- ½ pimenta-dedo-de-moça sem sementes
- ½ pimenta-de-cheiro (doce)
- 1 cebola roxa em tiras finas
- 10 folhas de coentro picadas
- 1 colher de sopa de cachaça
- Sal a gosto
- 2 colheres de sopa de castanhas-de-caju torradas e quebradas

## MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes com exceção das castanhas-de-caju.  
Deixe marinhar por 2h para apurar os sabores. Finalize com as castanhas crocantes.



# LASANHA DE ABOBRINHA COM GUACAMOLE E CREAMCHEESE

## INGREDIENTES PARA O QUEIJO CREMOSO DE MACADÂMIA:

1 xícara de macadâmias cruas e sem tostar  
500 ml água  
2 sachês de probióticos

## MODO DE PREPARO DO MOLHO:

Bata os ingredientes no liquidificador e deixe descansar por 12 horas. Na hora de servir, tempere com azeite, limão e sal.

## INGREDIENTES PARA O GUACAMOLE:

2 avocados amassados  
Azeite de oliva a gosto  
Suco de  $\frac{1}{2}$  limão-siciliano  
1 colher de sopa de manjericão  
Orégano fresco a gosto  
3 tomates secos picados (misturar por último para não colorir o guacamole)  
Pimenta-do-reino verde moída na hora  
Sal a gosto

## MODO DE PREPARO DO GUACAMOLE:

Misture os ingredientes. Reserve.

continua ➞



### **INGREDIENTES PARA A MASSA DA LASANHA:**

2 abobrinhas cortadas em fatias finas  
Sal a gosto  
2 tomates em rodelas

### **MODO DE PREPARO DA MASSA DA LASANHA:**

Salpique sal sobre as fatias de abobrinha até liberar bastante água.  
Seque com papel toalha. Reserve.

### **MONTAGEM:**

Comece com umas quatro fatias de abobrinha, pincele azeite, cubra com o guacamole, o tomate fatiado, o creme de macadâmia, a rúcula e a abobrinha.  
Repita a montagem. Finalize com uma pitada de páprica e um ramo de orégano fresco.



# TORTA ESTRELA-DO-MAR

## INGREDIENTES DA MASSA BASE DA TORTA:

½ xícara de damascos secos (ou outra fruta seca como tâmara ou figo)  
¾ de xícara de castanhas-de-cajú tostadas

## MODO DE PREPARO:

Processe as castanhas, adicione os damascos e processe novamente. Forre a base de um aro ou uma forma de fundo removível. Reserve.

## INGREDIENTES DA TORTA:

1 xícara de polpa de coco verde  
½ xícara de leite de coco  
½ xícara de óleo de coco  
2 gotas de extrato de baunilha ou Stevia Vanilla  
3 colheres de chá de spirulina  
¼ de colher de café de ágar-ágar dissolvido em 1 colher de sopa de água fervente  
Gotas de limão a gosto  
1 carambola cortada em fatias para decorar  
Açúcar de coco para decorar

## MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador (exceto o açúcar de coco e a carambola). Distribua o recheio na base de castanhas com damascos. Leve para gelar. Decore com fatias de carambola e açúcar de coco.



# PÃO CROCANTE COM OVO MOLE

## INGREDIENTES DO PÃO:

1 ½ xícara de farinha de amêndoas  
2 colheres de chá de cebola em pó  
85 gramas de farinha de linhaça  
100 g de psyllium  
1 ramo de alecrim  
Gergelim e sal a gosto  
1 colher de chá de bicarbonato  
1 colher sopa de vinagre de maçã orgânico  
50 ml de claras  
60 ml de água fervente

## MODO DE FAZER:

Misture todos os ingredientes secos e por fim a água fervente. Misture bem, molde no formato desejado. Pincele um pouco de clara sobre o pão e cubra com gergelim. Leve ao forno preaquecido a 180° por aproximadamente 45 minutos a 1 hora.

## INGREDIENTES DOS ACOMPANHAMENTOS:

1 abacate em fatias  
1 ovo cozido  
Cúrcuma a gosto



# SASHIMI DE CAVALA COM WASABI E MOLHO DE AMEIXA

## INGREDIENTES:

- 1 filé de cavala
- 1 dente de alho
- Sal a gosto
- Limão a gosto
- Manteiga a gosto

## MODO DE PREPARO:

Deixe o filé marinhar com sal, limão e alho. Reserve. Após marinhar pincele o peixe com manteiga. Maçaricar a parte superior do peixe.

## INGREDIENTES DO MOLHO:

- Shoyu a gosto
- Ameixa preta sem caroço (demolhada na água fervente por 1 hora)



### **MODO DE PREPARO:**

Bata as ameixas com o shoyu até obter uma calda.

### **INGREDIENTES DO CHANTILLY DE WASABI:**

½ xícara de creme de leite fresco  
2 colheres de chá de wasabi em pó  
Sal a gosto  
Gotas de limão a gosto

### **MODO DE PREPARO:**

Bata o creme de leite fresco com o wasabi, o sal e as gotas de limão na batedeira ou com a ajuda de um fouet, até dar o ponto de chantilly.

### **INGREDIENTES DO ACOMPANHAMENTO:**

Couve-de-bruxelas cozidas no vapor  
Óleo de gergelim a gosto  
Gergelim e sal a gosto  
Manteiga a gosto

### **MODO DE PREPARO:**

Refogue a couve-de-bruxelas com os demais ingredientes.



# BOLO LOW CARB DE AVELÃS E CHOCOLATE

## INGREDIENTES DO BOLO:

3 xícaras de farinha de avelãs  
 $\frac{1}{3}$  de copo de whey protein sem sabor  
1 colher de chá de bicarbonato de sódio  
 $\frac{1}{2}$  colher de chá de sal  
 $\frac{1}{4}$  de colher de chá de goma xantana  
1 ovo  
 $\frac{1}{4}$  de xícara de manteiga  
 $\frac{1}{4}$  de copo de óleo de coco  
10 gotas de extrato de Stevia  
 $\frac{3}{4}$  de xícara de xylitol  
 $\frac{1}{2}$  xícara de suco de laranja

## MODO DE PREPARO:

Preaqueça o forno, unte e enfarinhe uma assadeira. Num recipiente, misture a farinha de avelã, o whey protein, o bicarbonato de sódio, o sal e a goma xantana. Numa outra travessa, misture o ovo, a manteiga, o óleo de coco, a stevia e o xylitol. Misture tudo, acrescente os ingredientes secos e finalize com o suco de laranja. Despeje a massa em duas assadeiras redondas pequenas e leve ao forno preaquecido a 180° por 20-30 minutos.



### **INGREDIENTES DA CALDA QUENTE:**

100 gramas de chocolate 80%

100 ml de leite de coco fresco

Xylitol a gosto

### **MODO DE PREPARO:**

Misture o chocolate picado com o leite de coco.

Aqueça numa panela até derreter e reserve.

### **MONTAGEM:**

Bolo, ganache, bolo e calda quente.

Nibs de cacau e avelãs para decorar.

## BANANA DA TERRA CROCANTE COM PESTO DE BRÓCOLIS



# BANANA-DA-TERRA CROCANTE COM PESTO DE BRÓCOLIS

### INGREDIENTES:

2 bananas-da-terra verdes (cozidas com a casca por 15 minutos)  
½ brócolis-ninja pequeno picado  
200 g de castanhas-do-pará picadinhas  
Azeite e sal rosa a gosto  
2 dentes de alho  
Folhas de manjericão pequenas a gosto (sem o talo)  
2 tomates italianos orgânicos picados  
Suco de 1 limão-tahiti

### MODO DE PREPARO:

Saltear os floretes de brócolis com um dente de alho, azeite e sal. Liquidificar o brócolis salteado com as castanhas, as folhas de manjericão, um dente de alho, azeite e limão. Reserve este pesto. Corte os tomates em cubos e tempere com sal, azeite e folhas de manjericão. Reserve. Corte as bananas cozidas em cubos e grelhe no azeite até ficarem com a aparência e textura de uma mandioca frita.

### MONTAGEM:

Comece com uma base de pesto, adicione as bananas crocantes e cubra com os tomates picados e o manjericão para decorar.

## CREME BRULEÉ SAUDÁVEL



# CREME BRULEÉ SAUDÁVEL

### INGREDIENTES:

- 1 xícara de água
- 6 colheres de sopa de leite de coco em pó (ou fresco)
- 50 ml de espumante
- 4 gotas de Stevia Vanilla
- 5 colheres de sobremesa de xylitol
- 6 gemas
- Açúcar de coco, canela em pó e uma pitada de sal rosa (para finalizar)
- Hortelã (para decorar)

### MODO DE PREPARO:

Aqueça a água e o leite de coco. Adicione o espumante e os adoçantes, mexendo sempre. Liquidifique as gemas e o creme quente. Acomode o creme em recipientes refratários. Asse por aproximadamente 10 minutos. Finalize com uma mistura de açúcar de coco, canela e uma pitada de sal. Leve novamente ao forno para caramelizar ou utilize um maçarico. Decore com folhas de hortelã.



# ABÓBORA ASSADA EM LASCAS SERVIDA COM LENTILHAS

## INGREDIENTES:

5 fatias de abóbora cabotiá (cortadas numa espessura de 2 cm)  
Alecrim, sal e azeite a gosto  
1 cabeça de alho cortado ao meio

## MODO DE PREPARO:

Tempere as fatias de abóbora e leve ao forno preaquecido a 180° por aproximadamente 20 minutos. A cabeça de alho irá ao forno com as fatias de abóbora para aromatizar-las.

## INGREDIENTES DAS LENTILHAS:

1 xícara de lentilhas  
½ alho-porró  
Brócolis ramoso ou caipira a gosto  
Pimenta-do-reino verde moída  
Orégano fresco e sal a gosto

## MODO DE PREPARO:

Deixe as lentilhas hidratando por 24h. Escorra e deixe em temperatura ambiente por mais 24h ou até germinar. Cozinhe no vapor por cerca de 15 minutos. Refogue o alho-porró com o brócolis. Adicione a lentilha, o orégano fresco (ou ervas da sua preferência) e acerte o sal. Sirva com queijo de cabra.



## CURRY THAI

### INGREDIENTES:

Aspargos a gosto  
½ nabo  
1 xícara de vagem  
1 talo de aipo ou salsão  
1 cenoura  
½ pimentão vermelho  
1 xícara de raiz de lótus descascada e pré-cozida  
350 ml de leite de coco  
½ cebola  
Óleo de coco a gosto  
Sal a gosto  
Suco de limão a gosto (para finalizar)  
Folhas de limão-kaffir a gosto



### **ARROZ BASMATI (PARA ACOMPANHAR):**

2 colheres de pasta de Curry Thai

2 dentes de alho

Especiarias a gosto:

Gengibre

Sementes de coentro

Pimenta-vermelha

Capim-limão

Cúrcuma

Páprica

### **MODO DE PREPARO:**

Refogue a cebola e as especiarias com o óleo de coco. Adicione os legumes e o sal.

Deixe cozinhar no leite de coco até ficar *al dente*. O resultado são vegetais ensopados. Sirva com arroz basmati, que é um arroz dos himalaia, com menor carga glicêmica e calorias.



# SORVETE DE GERÂNIOS

## INGREDIENTES:

- 3 a 4 bananas-prata maduras, congeladas
- 1 xícara de framboesas congeladas
- 2 gotas de óleo essencial de gerânio
- Rodelas de abacaxi maduro
- Pistaches tostados
- 1 pitada de sal

## MODO DE PREPARO:

Congele os dois primeiros ingredientes, depois liquidifique com o óleo essencial. Sirva sobre as rodelas de abacaxi grelhadas. Toste as sementes de pistache com uma pitada de sal. Processe até virar uma farofa e sirva sobre o sorvete.



# PENNE MULTI VEGETAL COM QUEIJO SERRA DA CANASTRA E TRUTA DEFUMADA

## INGREDIENTES MACARRÃO:

Penne de quinoa  
Sal e azeite a gosto

## MODO DE PREPARO:

Cozinhe o macarrão por aproximadamente 7 minutos.  
Resfrie em água corrente e reserve.

## INGREDIENTES DO REFOGADO:

Aspargos a gosto  
Vagem a gosto  
Talos de brócolis ramoso ou caipira a gosto  
1 dente de alho  
Manteiga, azeite ou óleo de coco (para saltear os vegetais)  
Pimenta-do-reino (moída na hora)  
Ervas de Provence  
 $\frac{1}{2}$  truta defumada despedaçada  
Sal a gosto  
Queijo da canastra ralado (para finalizar)

## MODO DE PREPARO:

Salteie os vegetais, com alho, sal, pimenta-do-reino e ervas a gosto. Adicione o penne ao fim. Misture a truta defumada em pedaços pequenos. Coloque numa assadeira, cubra com queijo e leve ao forno para gratinar até dourar levemente.



## FRUTAS DE VERÃO COM CHANTILLY DE XYLITOL

### INGREDIENTES:

600 g de frutas

(nectarina, pêssego, ameixa e cerejas, que são frutas da mesma família)

¼ de xícara de xylitol (ou a gosto)

1 colheres de sopa de vinagre balsâmico

1 colher de sobremesa de óleo de coco

### MODO DE PREPARO:

Cozinhe os ingredientes por 1 a 2 minutos. Reserve até amornar.

### INGREDIENTES DO CHANTILLY:

1 xícara de creme de leite fresco

2 colheres de sopa de xylitol

### MODO DE PREPARO:

Bata o creme de leite com uma batedeira ou com a ajuda de um fouet até dar ponto de chantilly. Sirva sobre as frutas mornas com algumas folhas de manjericão.



**PURAVIDA** | ACADEMY  Flávio Passos  puravida 