



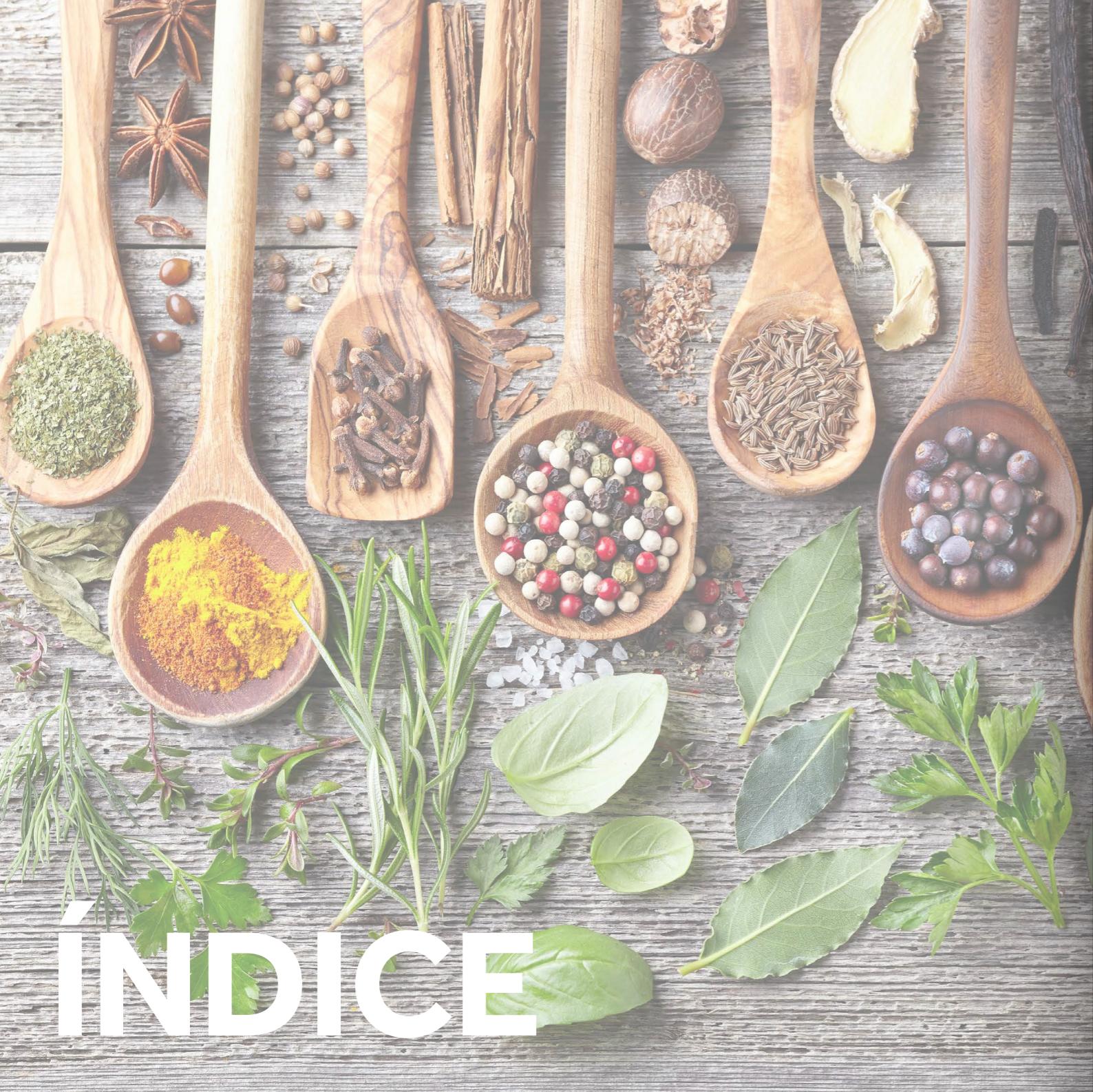
RECEITAS FORADA CAIXA

Volume 02

Flávio Passos



ÍNDICE



Apresentação	03
Leites Vegetais	04
Iogurte de Coco Verde com Frutas Vermelhas e Granola de Coco	05
Superfood Shake de Maracujá	06
Pudim de Chia e Verdes	07
Café Protéico	08
Cookies Facílimos	09
Pão Low Carb de Linhaça	10
Pão de Grill	11
Pão de Frigideira	12
Seed Crackers	13
Pizza sem Farinha	14
Quiche de Brócolis, Couve e Cheddar na Crosta de Quinoa.	15
Arco-íris de Legumes ao Vinho Branco	16
Veggie Curry Thai	17
Arroz de Couve-Flor com Coco e Limão	18
Lasanha de Abobrinha ao Molho Branco	19
Creme de Lentilha com Perfume de Limão	20
Ovos em Nuvens	21
Pesto de Brócolis com Manjericão	22
Salada Probiótica de Repolho com Gengibre e Limão (Sauerkraut)	23
Barra de Coco com Limão	24
Pudim de Abacate e Baunilha Picolé de Água de Coco com Frutas	25
Sorvete-Mousse de Chocolate	26
Bolo Low Carb de Laranja com Calda de Damascos	27

APRESENTAÇÃO

Receitas fora da caixa são criadas a partir de conceitos simples:

- 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.

As receitas deste livro têm o propósito de te incentivar a incorporar estes conceitos em seu dia a dia.

Quando você entende a engrenagem por trás destas receitas, você não precisa mais de receitas, sua criatividade transforma em comida saborosa quaisquer ingredientes saudáveis que estiverem disponíveis.

Para adquirir esta habilidade é preciso experimentar. Faça da sua cozinha sua farmácia, seu laboratório, seu atelier... Seu templo de reconexão com a Natureza.

As receitas foram atualizadas em alguns detalhes após as filmagens do módulo. Desta forma, em caso de diferenças entre as informações apresentadas no vídeo e no ebook, seguir as instruções do ebook.

Agradecemos a compreensão, **Desfrute!**

Flávio Passos



1. LEITES VEGETAIS

Leites, creme de leite e iogurte vegetais são fáceis, rápidos, saborosos e muito nutritivos.

Enriqueça sua nutrição com estes deleites!

Obs.: todos podem ser congelados sem problemas. Despeje um leite pronto em sua forma de gelo e use os cubos em receitas. Congelados duram até seis meses.

LEITE DE SEMENTE DE ABÓBORA

Deixar semente de abóbora de molho por 8 horas.

Lavar bem. Acrescentar água (2 xícaras de água para cada xícara de sementes.).

Liquidificar e coar.

VARIAÇÕES: Castanha de caju e macadâmia (não precisam coar), amêndoas, castanha do pará.

LEITE DE COCO

Coco marrom em pedaços (ou ralado), não precisa tirar a pele.

Acrescentar água morna, ou água de coco. Liquidificar e coar.

CREME DE COCO

Levar leite de coco ao freezer por 1 hora.

No frio acontece uma separação entre o creme e a água. Descartar a água.

Usar o creme em substituição ao creme de leite comum, em diversas receitas.



2. IOGURTE DE COCO VERDE COM FRUTAS VERMELHAS E GRANOLA DE COCO

Guarde a polpa do coco verde que você bebe. Além de leve, nutritiva e saborosa ela é base para várias receitas interessantes... como esta.

INGREDIENTES

- 2 xícaras de polpa de coco verde
- 1 xícara de água de coco
- 1 sachê de probióticos
- 1 colher rasa (de café) de ágar-ágár purificado
- Granola (sugestão: coconut granola puravida)
- Frutas vermelhas
- Mel (ou maple syrup) a gosto

MODO DE PREPARO

Liquidificar a polpa de coco verde com água de coco até obter uma textura sedosa. Ativar o ágar-ágár: despeje uma colher de sopa de água fervente em uma xícara e misture o pó do ágar por 5 segundos. Despeje o conteúdo da xícara no liquidificador.

Não use o ágar cinza, este deixa gosto. Procure pelo branco, purificado. Em seguida, adicione o sachê de probióticos (lactobacilos) de sua escolha dentro do liquidificador, e acione o mesmo por alguns instantes para misturar o conteúdo.

Despeje o conteúdo do liquidificador em um pote de vidro esterilizado e permita que o iogurte fermente em temperatura ambiente pelo período de 16 a 20 horas. Depois disto, guardar em geladeira por até 4 dias. Caso fique muito denso, liquidificar brevemente antes de servir. É para ficar com a textura de iogurte grego. Saborize como preferir!



3. SUPERFOOD SHAKE DE MARACUJÁ

INGREDIENTES

- 1 xícara de leite de semente de abóbora
- 2 colheres de sopa de linhaça dourada demolhada por 2 horas
- 2 colheres de sopa bem cheias de pura proteína (whey)
- 2 colheres de sopa de lótus de coco
- 1 maracujá (polpa com sementes)
- Xylitol a gosto
- Vanilla stevia a gosto
- 1 pitada de sal

Opcional: polpa de manga ou pêssego

MODO DE PREPARO

Liquidificar e servir.

Pode ser despejado em garrafa de vidro e guardado refrigerado por 24 horas. Leve para o trabalho!



4. PUDIM DE CHIA E VERDES

Um pudim verde que serve como uma refeição!
Fácil de preparar e extremamente nutritivo.

INGREDIENTES

- 1 xícara de leite de coco
- 2 colheres de sopa de sementes de chia demolidha
- Suco de 1/2 limão
- 1 colher de chá de tabletes de clorella
- 1 colher de chá de tabletes de spirulina
- 1 colher de chá de suco verde em pó (green force ou supergreen)
- 2 colheres de sopa de proteína em pó (recomendo a pura proteína)
- 1 xícara de polpa de manga fresca
- Mel ou xylitol para adoçar

MODO DE PREPARO

Liquidificar, decorar e servir. Pode ser refrigerado por até 24hs.



5. CAFÉ PROTEICO

Um café cremoso, nutritivo e completo, perfeito para uma manhã de inverno.

INGREDIENTES

- 1 copo de café pronto quente
- 1 colher de sopa de lótus de coco
- 1 colher de sopa de manteiga de cacau
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- 1/2 xícara de leite de coco (ou 1 colher de sopa bem cheia de coco cream)
- 4 gotas de pura stevia vanilla
- 1 colher de nut proteína (ou outra de sua preferência)

MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça todos os ingredientes em fogo médio.
Despeje o café em um liquidificador e bata durante 10 a 15 segundos,
até ficar cremoso e espumante.

Despeje na caneca de café e aprecie!



6. COOKIES FÁCÍLIMOS

Tão fáceis que mesmo uma criança pode fazer.

Tão saborosos que você vai querer fazer sempre.

INGREDIENTES

- 1 xícara de manteiga de amêndoas
- 1 xícara de xylitol (adoçante natural)
- 1 ovo orgânico
- 1 colher de sopa de farinha de coco
- 1/2 xícara de uva passa ou cacau nibs

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes.

Molde os cookies.

Unte uma travessa ou use um papel manteiga, coloque os cookies e leve para assar em forno médio por cerca de 15 minutos.

Retire e deixe esfriar para endurecer.



7. 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 está 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 hora

MODO DE PREPARO

Untar uma forma retangular pequena (20cm x 10cm).

Liquidificar todos os ingredientes e distribuir na forma. Assar em forno médio (180 graus), preaquecido, por 30 a 45 minutos. Esperar esfriar para cortar.

DICAS

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. Esquente na torradeira antes de comer.



8. PÃO DE GRILL

Outro "pão" super simples, feito no grill e 100% vegetal, para quem não digere bem o ovo.

INGREDIENTES

- 3/4 de xícara de purê de grão de bico
- 1 fio de azeite
- 1 colher de sopa de proteína
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de linhaça moída

MODO DE PREPARO

Liquidifique (ou misture num processador de alimentos) todos os ingredientes.

Forme uma bola com a massa e asse num grill elétrico/sanduicheira.

Aguarde até a mistura secar e criar uma crosta (cerca de 8 a 10 minutos).

Sirva com os toppings de sua preferência.

SUGESTÃO

Servir com abacate temperado e ovos de codorna.



9. PÃO DE FRIGIDEIRA

Receita da Paula Martins do @viversemtrigo, também fácil, rápida e deliciosa.

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- 1 colher de sopa de farinha de aveia
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de chia hidratada
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de café de fermento químico ou bicarbonato
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes.

Em seguida, coloque a massa na frigideira, em fogo baixo, deixe-a crescer até ficar dourada.

Vire para dourar o outro lado.

Fica pronto em menos de 15 minutos.



10. SEED CRACKERS

Crocantes, naturais, low carb e protéicos. Servido?

INGREDIENTES

- 1 xícara de chia
- 1 xícara de sementes de girassol
- 1 xícara de sementes de gergelim
- 1 xícara de farinha de castanha-do-pará
- 1 colher de chá de sal
- Ervas e sabores de acordo com a sua preferência

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno em temperatura baixa, forre assadeira com papel manteiga.

Misture todos os ingredientes com 2 xícaras de água e mexa bem até a massa ficar espessa. Processe metade da massa (em processador com lâmina S) para obter uma textura mais cremosa. Misture com as sementes inteiras hidratadas.

Despeje na assadeira e espalhe até se tornar uma camada fina.

Asse em forno baixo por 20 a 30 minutos.

Retire, e com faca afiada, corte em 20 retângulos.

Vire os crackers e asse do outro lado por mais 20 minutos.

Deixe esfriar completamente.

Pode ser armazenado por até duas semanas em pote de vidro fechado



11. PIZZA SEM FARINHA

INGREDIENTES

- 1 couve-flor grande
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de queijo parmesão
- 1 ovo inteiro

MODO DE PREPARO

Aqueça o forno a 180°C. Em um processador de alimentos, triture bem a couve-flor com uma colher de café rasa de sal. Transfira a massa para uma travessa de vidro, misture bem para espalhar o sal e aguarde 5 minutos.

Depois, coloque em uma peneira e esprema para liberar o líquido.

Queremos a couve-flor bem seca. Enxugue com papel toalha se necessário.

Na mesma tigela, junte a polpa de couve-flor com o alho, sal, orégano, queijo parmesão e o ovo. Misture bem.

Modele a massa em uma travessa de forno.

Leve ao forno por mais ou menos 20 minutos ou até dourar a borda.

Retire, recheie como desejado e volte por mais 5 minutos ao forno. Lembre-se que já temos o queijo na massa, então não é necessário adicionar mais queijo por cima.

Fica saboroso como está na foto, com molho de tomate, ervas e vegetais.



12. QUICHE DE BRÓCOLIS, COUVE E CHEDDAR NA CROSTA DE QUINOA

INGREDIENTES

- 1 xícara de caldo de legumes caseiro
- 2/3 de xícara de quinoa (de qualquer cor), deixada de molho por 4 horas (escorrer)
- 1 folha de louro
- 3 ovos grandes + 4 claras grandes, divididas
- 1/2 de Xícara de queijo cheddar triturado. Pode ser outro queijo duro de sua preferência.
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 alho-poró, (partes brancas e verdes), picado
- 1 xícara de flores de brócolis
- 1 xícara de couve picada
- 1/2 xícara de leite vegetal de oleaginosas de sua preferência
- 2 colheres de chá de mostarda Dijon
- 1/2 colher de chá de sal rosa
- 1/4 de colher de chá de pimenta preta moída

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180°. Unte uma forma para quiche. Em uma panela pequena, combine caldo, quinoa e louro. Leve para ferver. Reduza a temperatura. Tampe e cozinhe até que a quinoa esteja macia e o líquido seja absorvido, (cerca de 8 minutos). Transfira para uma tigela grande e deixe esfriar.

Com garfo, bata bem 1 ovo, misture na quinoa e inclua metade do queijo.

Se quiser os grãos de quinoa aparentes, deixe a massa assim. Se quiser que sumam, processe tudo na lâmina S.

Pressione a mistura no fundo e no lado do prato preparado para a quiche. Asse até que a crosta esteja seca ao toque, por cerca de 25 minutos. Enquanto isso, refogue alho poró, brócolis e couve no azeite ou manteiga com sal, cozinhando até ficar al dente. Despeje em cima da crosta de quinoa.

Em uma tigela pequena, misture 2 ovos, claras de ovos, leite vegetal, mostarda, sal e pimenta. Despeje em cima da quiche e polvilhe com o queijo restante. Asse até o topo ficar dourado, por cerca de 35 minutos. Deixe esfriar completamente. Conserve em geladeira por 3 a 4 dias.

Para servir, aqueça no forno. Também pode ser comido frio.



13. ARCO-ÍRIS DE LEGUMES AO VINHO BRANCO

Pratos assim são meu "arroz com feijão" do dia a dia. Preparo em 10 minutos e acompanho com alguma fonte de proteína. Simples, leve, rico e delicioso. Prefira vegetais orgânicos!

INGREDIENTES

- Abóbora picada
- Brócolis ramoso
- Couve-flor
- Alho, cebola ou alho-poró
- Rabanete
- Aspargos
- Quiabo
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva ou ghee
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 xícara de vinho branco
- 1 ramo de alecrim
- 1 ramo de tomilho limão
- 4 colheres de sopa creme de coco em pó
- 1/2 xícara de sementes de abóbora descascadas

MODO DE PREPARO

Picar todos os legumes. Refogar o alho no azeite, ghee ou mistura de ambos. Acrescentar legumes e vinho branco, além de temperos e ervas. Por fim, acrescentar leite de coco (em pó, se quiser praticidade). Finalize com sementes de abóbora.

DICAS

Você pode usar os vegetais de sua preferência aqui, não é uma receita fixa.



14. VEGGIE CURRY THAI

Mais uma sugestão para você incluir vegetais de baixo amido em sua nutrição diária, este prato é temperado com o perfume do capim limão, folha de limão, gengibre, cominho, semente de coentro, cebola e sal, além de banhado no leite de coco. Receita inspirada nos sabores da Tailândia.

INGREDIENTES:

- 3 colheres de sopa de óleo de coco
- 4 xícaras de vegetais diversos: couve flor, brócolis, vagem, cenoura
- 1 folha de capim cidreira
- 3 folhas de limão
- 5 fatias de gengibre
- 5 sementes de coentro amassadas
- 1/2 cebola picada
- Sal a gosto
- 1 1/2 xícara de leite coco
- 1 xícara de feijão mungo demolido, germinando e cozido
- 1/2 xícara de castanha de caju picada grosseiramente
- 2 xícaras de arroz branco agulhinha de véspera

MODO DE PREPARO:

Em uma frigideira grande refogar os vegetais no óleo de coco, adicionando curry, sal, leite de coco e o feijão mungo cozido, até que todos os ingredientes estejam al dente.

Finalize com a castanha de caju picada e crocante.

DICAS

Sirva com arroz branco de grão longo (agulhinha), cozido em água com sal e óleo e resfriado por 12 horas para converter até 50% do seu amido em amido resistente (prebiótico). O arroz pode ser reaquecido depois, mantendo estas propriedades.

curso. Servir acompanhado de arroz branco de grão longo (agulhinha) cozido em água com sal e



15. ARROZ DE COUVE-FLOR COM COCO E LIMÃO

INGREDIENTES

- 1 couve-flor cortada em floretes
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 3 dentes de alho picados
- 1 xícara de leite de coco
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta moída, a gosto
- Coentro fresco picado

MODO DE PREPARO

Processar os floretes de couve-flor na lâmina S até obter algo parecido com arroz.
Faça em levas se o seu processador é pequeno.

Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto.
Adicione o alho, e o arroz de couve-flor;
Cozinhe por 1 minuto e adicione o leite de coco.

Continue a cozinhando por cerca de 10 minutos,
ou até que o leite de coco seja absorvido.

Retire do fogo e acrescente o suco de limão. Tempere com sal e pimenta e misture o coentro picado (ou não, depende do seu paladar).



16. LASANHA DE ABOBRINHA AO MOLHO BRANCO

Dá um pouquinho de trabalho, mas vale a pena.

Receita leve e deliciosa para compartilhar com quem se ama

INGREDIENTES:

- 3 abobrinhas italianas fatiadas no sentido do comprimento (usar um fatiador tipo mandoline)
- 1 couve-flor pequena
- 100 g de tomate seco desidratado
- 6 tomates maduros picados
- 1 cenoura pequena picada
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 pitada de noz moscada
- 2 colher de sopa de orégano
- 100 g de Tempeh em cubinhos
- Folhas de manjericão fresco a gosto
- 2 dentes de alho
- 100 g de queijo grana padano

MODO DE PREPARO

Para o molho branco de couve-flor: Lavar, picar em buquês e cozinhar a couve-flor no vapor até ficar macia. Bater no liquidificador com sal, noz moscada, um fio de azeite e 1 dente de alho. Reservar.

Para o molho vermelho de tomate seco: Liquidificar os tomates frescos, tomates secos, orégano, sal, cenoura, um fio de azeite e 1 dente de alho até ficar homogêneo. Para a versão "bolonhesa vegetal", acrescente o tempeh em cubinhos previamente refogados num fio de azeite.

Para a montagem: Num refratário, coloque um pouco de molho de tomate, folhas de manjericão, fatias de abobrinha, molho branco, fatias de abobrinha, molho vermelho, até completar o pirex. Cobrir com queijo parmesão ou outro de sua preferência. Assar por 45 minutos aproximadamente, em forno médio. Servir quente.



17. CREME DE LENTILHA COM PERFUME DE LIMÃO

Lentilhas estão entre as leguminosas mais leves, fáceis de digerir e nutritivas, especialmente as lentilhas vermelhas. Baixo teor de carboidratos, alto teor de nutrientes e fibras. Um caldo confortável e altamente construtivo.

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra-virgem
- 3 cenouras grandes, cortadas em cubos
- 1 cebola amarela grande, cortada em cubos
- 4 dentes de alho picados
- 4-5 raminhos de tomilho fresco
- 6 1/2 xícaras de caldo de vegetais com baixo teor de sódio
- 1 1/2 xícara de lentilhas vermelhas ou amarelas, demolidhas por 6 horas e enxaguadas
- 3/4 de colher de chá de sal rosa
- Pimenta preta moída, a gosto
- 1 colher de chá de raspas de limão fresco + 1/4 de xícara de suco de limão fresco

MODO DE PREPARO

Refogue as cenouras e a cebola no azeite, mexendo até ficar macio, cerca de 6 minutos. Adicione o alho e o tomilho e cozinhe durante 1 a 2 minutos. Adicione o caldo, as lentilhas, 3/4 de colher de chá de sal e pimenta.

Ao ferver, reduza o fogo e cozinhe parcialmente coberto até que as lentilhas estejam macias (15 a 20 minutos). Puxe os raminhos de tomilho e descarte. Acrescente a manteiga, raspa de limão, suco de limão e sal adicional, conforme necessário. Por fim, liquidifique tudo na panela com a ajuda de um mixer. Está pronto!



18. OVOS EM NUVENS

Uma forma diferente e surpreendentemente saborosa para desfrutar deste alimento excepcional.

INGREDIENTES

- 4 ovos orgânicos, à temperatura ambiente
- Cebolinha picada
- 1/4 xícara de queijo parmesão ralado
- Ricota defumada cortada em pequenos pedaços. Se for onívoro, bacon artesanal (opcional).

MODO DE PREPARO

Separe os ovos, colocando as claras em uma tigela média, e cada gema em pequenas tigelas separadas.

Com um misturador de mão, bata as claras de ovo até formar picos rígidos. Cuidadosamente, inclua o queijo, os pedaços de ricota e uma pitada de cebolinha.

Em uma bandeja forrada com papel manteiga, crie 4 montes simulando o formato de clara de ovo com a mistura. Use a parte de trás de uma colher para pressionar um poço no centro de cada montículo.

Coloque no forno em temperatura média durante 2 a 4 minutos. Retire do forno e coloque 1 gema de ovo em cada centro. Volte para o forno por mais 2 a 4 minutos, ou até que a gema seja cozida a seu gosto.

Retire do forno e tempere com sal e pimenta. Decore com as cebolinhas restantes.



19. PESTO DE BRÓCOLIS COM MANJERICÃO

Uma receita coringa, que pode ser usada em diversas ocasiões: sobre uma fatia de pão (idealmente low carb), no macarrão de feijão, nas sopas e saladas.

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de nozes (ou castanhas)
- 2 xícaras de floretes de brócolis cozidos e refrigerados
- 1/2 xícara de manjericão fresco
- 1/3 de xícara de azeite de oliva extravirgem
- 2 colheres de sopa de suco de limão fresco
- 1 dente de alho, grosseiramente picado
- 1/2 colher de chá de sal rosa
- 1/4 de colher de chá de flocos de pimenta vermelha

MODO DE PREPARO

Em um processador de alimentos, bata todos os ingredientes menos as nozes ou castanhas. Misture até formar uma pasta grossa.

Adicione as nozes e processe até quebrá-las em pedaços bem pequenos. Refrigere até o momento de usar. Dura até 5 dias na geladeira.



20. SALADA PROBIÓTICA DE REPOLHO COM GENGIBRE E LIMÃO (SAUERKRAUT)

O chucrute caseiro é um probiótico natural, que fortalece o sistema imune e auxilia tremendamente os processos digestivos. O termo probiótico deriva do grego e significa "pró-vida". Ter na geladeira uma salada probiótica e ingerir uma pequena porção nas principais refeições é uma maneira excelente de beneficiar os processos digestivos do corpo.

INGREDIENTES

- 1/2 repolho roxo orgânico fatiado finamente, ou picado no processador
- Suco de 1 limão
- 1/2 colher de café de sal rosa
- 1 colher de sopa de gengibre fresco ralado
- 1 pitada de kummel (opcional)

MODO DE PREPARO

Misture bem o repolho picado com os temperos em uma tigela.

Prensar o repolho com um prato e um peso em cima.

Deixar de 4 a 8 horas em um lugar fresco. O repolho irá soltar o caldo, e isto é bom.

Após esse procedimento, transfira o repolho e o caldo para um pote com fechamento hermético, deixando um dedo de espaço entre a tampa. O pote tem que estar bem fechado, pois o ar pode interferir no processo de fermentação.

Deixe o pote em local escuro e ao abrigo da luz por 7 dias.

Após, guardar em geladeira. Validade: 6 meses



21. BARRA DE COCO COM LIMÃO

INGREDIENTES

- 200 g de manteiga de coco (faça em casa ou compre pronta)
- 1/2 xícara de xylitol ou a gosto
- 1 limão, suco e raspas

MODO DE PREPARO

Misture a manteiga de coco com o xylitol.

Se estiver muito firme você deve primeiro derreter a manteiga em banho maria.

Na sequência acrescente raspas e suco de limão. A textura irá se firmar.

Molde em um prato e leve à geladeira por 45 minutos ou até firmar

OPCIONAL

Acrescente uma ou duas colheres de sopa de Pura Proteína antes de colocar o limão



22. PUDIM DE ABACATE E BAUNILHA

Simples e rica maneira de acrescentar a riqueza do abacate em sua nutrição diária.
Sirva gelado!

INGREDIENTES

- 1 abacate maduro
- 2 a 3 colheres de sopa de mel orgânico cru (ou xylitol)
- 4 gotas de pura stevia vanilla
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 xícara / 250 ml de leite de amêndoas
- Chocolate amargo para derreter

MODO DE PREPARO

Coloque o abacate, o mel, e o extrato de baunilha em um liquidificador
(ou processador de alimentos).

Enquanto mistura, lentamente despeje o leite de amêndoas
até o pudim atingir uma consistência cremosa.

Dividir em copinhos e refrigerar por pelo menos 30 minutos.

Decorar com chocolate amargo derretido e sirva!



23. PICOLÉ DE ÁGUA DE COCO COM FRUTAS

Nada pode ser mais simples e perfeito para crianças e adultos.

INGREDIENTES

- Água de coco natural
- Frutas picadas à escolha

(manga, kiwi, morangos e outras frutas macias funcionam muito bem).

MODO DE PREPARO

Coloque frutas sortidas nas formas de picolé.

Preencha com água de coco natural.

Leve ao freezer por duas horas.

Retire para inserir o palito.

Leve novamente ao freezer por oito horas.

Para remover da forma, encha um recipiente com água quente, apenas o suficiente para mergulhar a parte de baixo da forma, por cerca de 15 segundos para soltar os picolés. Guarde os picolés em geladeira por até 2 meses.



24. SORVETE MOUSSE DE CHOCOLATE

Esta receita de sorvete é do mesmo criador do Bulletproof Coffee, Dave Asprey.

Feita com alto teor de gorduras naturais saudáveis, é mais do que um doce, pode ser um complemento de refeição, ou mesmo considerado como uma refeição completa.

Ideal para suprir nutrientes para crianças que adoram sorvete.

Incrivelmente fácil de preparar, assemelha-se em ingredientes ao sorvete original dos franceses. O sabor é muito parecido com o de uma mousse de chocolate, mas sem o exagero de açúcar convencional. Experimente. Aqui em casa é o favorito!

INGREDIENTES

- 4 ovos orgânicos
- 4 gemas (orgânicas)
- 6 gotas de vanilla stevia
- 100 g de xilitol
- 1 colher de café de suco de limão
- 100 g de manteiga orgânica
- 100 g de óleo de coco
- 50 g de lótus de coco
- Cacau em pó
- 1/3 xícara de água

MODO DE PREPARO

Liquidificar tudo e congelar por 2 horas. Caso você tenha uma máquina de sorvete pode utilizar, mas não é necessário. Retirar da geladeira 3 minutos antes de servir



25. BOLO LOW CARB DE LARANJA COM CALDA DE DAMASCOS

INGREDIENTES

- 3 xícaras de farinha de amêndoas (compre as amêndoas e moa no liquidificador)
- 1/3 de xícara de pura proteína
- 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

Para o bolo, preaqueça o forno a 180° e unte uma assadeira retangular (de aproximadamente 25cmx15cm) com óleo de coco.

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.

Para a calda, liquidifique uma xícara de damascos, 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.

Despeje sobre o bolo frio e sirva. Guarde o bolo em refrigerador por até 4 dias.

