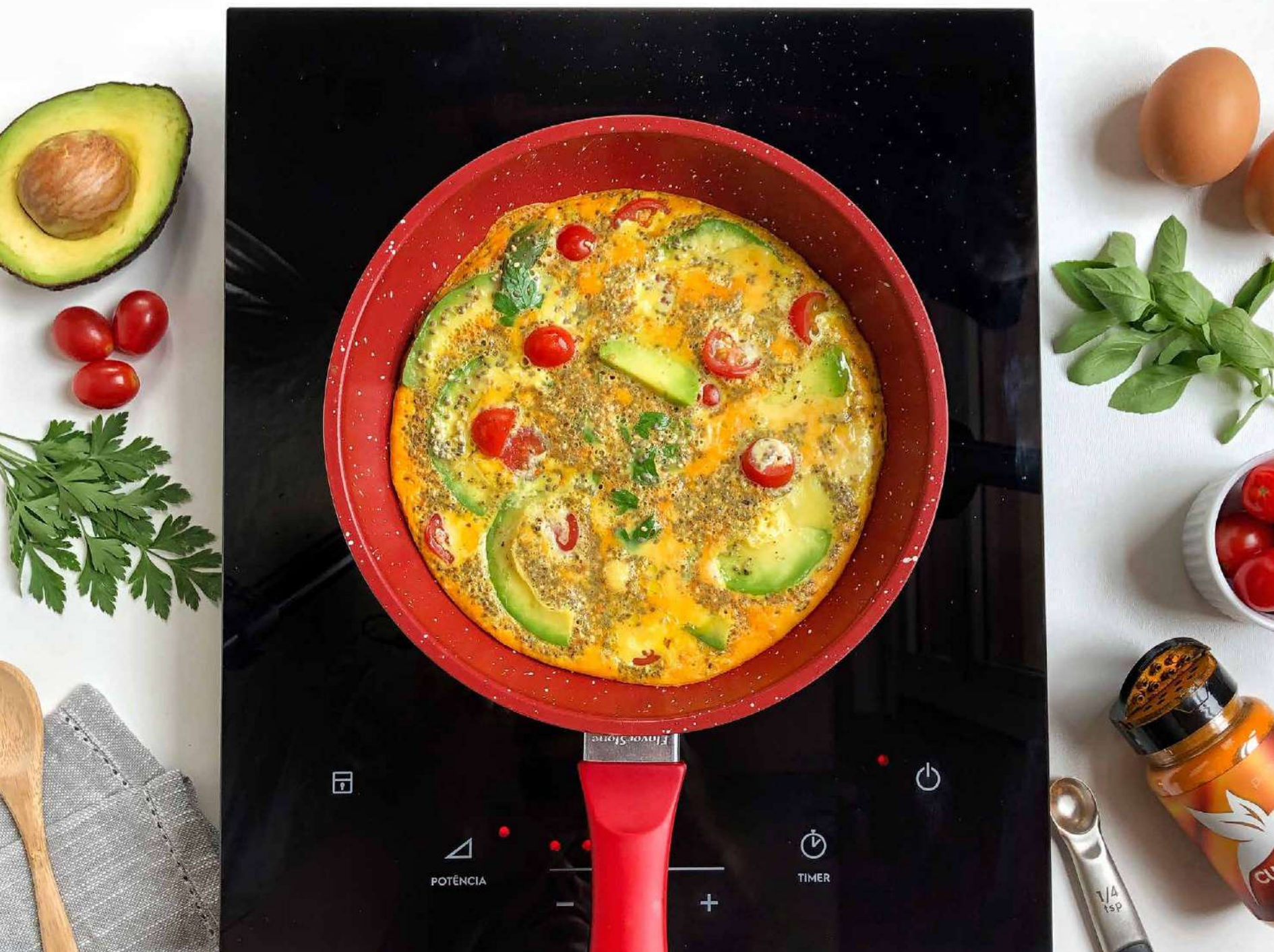




RECEITAS FÁCEIS

PARA UM DIA SAUDÁVEL





OMELETE DE AVOCADO COM TOMATE E MANJERICÃO

INGREDIENTES



- 1 Avocado
- 2 Ovos
- 5 Tomates Cereja
- 1 colher de sopa de Sementes de Chia
- Manteiga ou Óleo de Coco (para untar a frigideira)

TEMPEROS



- Manjericão
- Salsinha
- Sal Rosa e Pimenta do Reino a gosto

OPCIONAL

- 1 colher de chá de Nutritional Yeast Cheese Free ou Bacon Free
- 1/4 de colher de chá de Curcuma (ou 1 colher de chá de Cúrcuma em pó)

MODO DE PREPARO



- 1.** Adicione em uma tigela os Ovos, as Sementes de Chia, Manjericão, Sal, Pimenta do Reino e reserve (Curcuma e/ou Nutritional Yeast opcionais).
- 2.** Em uma tábua, corte os Tomates em rodellas, o Avocado em tiras ou cubos pequenos e reserve.
- 3.** Preaqueça uma frigideira pequena em fogo médio/baixo e adicione o Óleo de Coco (ou manteiga).
- 4.** Adicione os Tomates e o Avocado, espere ficar levemente dourado e em seguida adicione os Ovos mexidos e temperados.
- 5.** Tampe a frigideira e aguarde 5-8 minutos (o tempo varia de acordo com o fogão, o ponto certo é quando começa a sair bolhas e a superfície fica seca). Cuidado para não deixar queimar o fundo.
- 6.** Sirva em um prato e finalize com Salsinha picada e uma pitada de Sal.

CREME DE AVOCADO E MAÇÃ VERDE

INGREDIENTES



- 1 Abacate grande (gelado)
- 1 Maçã Verde (gelada)
- 1/2 Limão Siciliano (suco e raspas)
- 1 colher de sobremesa de Gengibre picado
- 1 colher de chá de Supergreen (ou 1/2 xícara de Espinafre)
- 1/2 scoop de Whey Protein Sabor Vanilla ou Coco Cream
- 1/2 xícara de Água

COBERTURAS



- Coconut Granola Low Carb
- Coco Ralado
- Amoras (ou outra fruta de sua preferência)
- Folhas de Hortelã (opcional)

MODO DE PREPARO



1. Adicione todos os ingredientes em um liquidificador.

2. Bata na potência máxima por aproximadamente 50 segundos.

Se achar necessário, adicione um pouco mais de água para facilitar o trabalho do liquidificador (cuidado para não adicionar líquido demais, senão o creme perde a consistência).

3. Sirva em uma tigela e decore o creme com as coberturas.



SNACK DE COCO E CANELA

INGREDIENTES



- 2 xícaras de Coco fresco em pedaços
- 2 colheres de sopa de Xylitol Natural
- 3 colheres de sopa de Clara de Ovo
- 1 colher de chá de Canela em pó

MODO DE PREPARO



1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. Corte os pedaços de Coco em cubos (ou no formato que preferir, todos de tamanhos parecidos).
3. Em uma tigela adicione a Clara de Ovo, o Xylitol Natural, a Canela e misture. Em seguida adicione o Coco fresco cortado em cubos.
4. Mexa bem para o tempero se espalhar por todos os pedaços de Coco.
5. Distribua em uma assadeira antiaderente e leve ao forno por 30-40 minutos (este tempo pode variar de um forno para o outro, fique de olho para não queimar).
6. Quando estiver dourado, desligue o forno, mas deixe a assadeira dentro por mais 15-20 minutos para que o coco fique crocante.
7. Na hora de servir salpique mais um pouco de Xylitol e Canela por cima dos pedaços de Coco.

SNACK DE COCO, ALECRIM E PARMESÃO DE AMÊNDOAS

INGREDIENTES



- 2 xícaras de Coco fresco em pedaços
- 3 colheres de sopa de Clara de Ovo
- 2 colheres de sopa de Parmesão de Amêndoas
- 1 colher de chá de Nutricional Yeast Cheese Free
- 1 colher de sopa de Alecrim fresco picado

MODO DE PREPARO



1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. Corte os pedaços de Coco em cubos (todos de tamanhos parecidos).
3. Em uma tigela adicione a Clara de Ovo, o Parmesão de Amêndoas, o Nutricional Yeast, o Alecrim e misture. Em seguida adicione o Coco fresco cortado em cubos.
4. Misture bem para o tempero se espalhar por todos os pedaços de Coco.
5. Distribua em uma assadeira antiaderente e leve ao forno por 30-40 minutos (este tempo pode variar de um forno para o outro, fique de olho para não queimar).
6. Quando estiver dourado, desligue o forno, mas deixe a assadeira dentro por mais 15-20 minutos para que o coco fique crocante.
7. Na hora de servir salpique mais um pouco de Parmesão de Amêndoas por cima dos pedaços de Coco.

BULLET COFFEE

INGREDIENTES



- 200ml de Café (use o método de preparo que preferir)
- 1-2 colheres de sopa de Lótus de Coco
- 1 colher de sopa de Manteiga Ghee

MODO DE PREPARO



1. Prepare o Café.
2. Adicione o Café em um liquidificador.
3. Acrescente o Lótus de Coco e a Manteiga Ghee.
4. Bata por aproximadamente 50 segundos.
5. Sirva em uma caneca, copo ou xícara.



PÃO LOW CARB DE SEMENTES

INGREDIENTES SECOS

- 60g de Psyllium
- 40g de Sementes de Chia
- 40g de Sementes de Girassol
- 40g de Sementes de Abóbora
- 30g de Farinha de Linhaça
- 1 colher de chá de Fermento em pó
- 1 colher de chá de Sal

OPCIONAL

- Nutritional Yeast Cheese Free

INGREDIENTES ÚMIDOS

- 300g de Clara de Ovo
- 1/2 xícara de Leite Vegetal
- 3 colheres de sopa de Óleo de Coco

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 180 °C.
2. Adicione todos os ingredientes secos em uma tigela.
3. Em seguida adicione os ingredientes úmidos e mexa bem para que todos os ingredientes fiquem bem misturados.
4. Aguarde 10 minutos para as sementes hidratarem e a massa ficar firme.
5. Unte as mãos com óleo de coco e molde os pães no formato que desejar.
6. Coloque os pães em uma assadeira deixando pelo menos 6 centímetros entre cada pão, polvilhe com sementes de Gergelim (opcional) e leve ao forno.
7. Asse por 40-50 minutos (até ficarem bem dourados, o tempo pode variar de um forno para outro).
8. Depois de assar, aguarde pelo menos 15 minutos antes de cortar para que eles mantenham o formato.
9. Coma com manteiga ou outro acompanhamento de sua preferência.



SEMANA DA
**ALIMENTAÇÃO
EXTRAORDINÁRIA**

PURAVIDA | ACADEMY 

Flavio Passos

puravida 