



# RECEITAS FORA DA CAIXA

23 RECEITAS FÁCEIS E  
DELICIOSAMENTE NATURAIS  
SELECIONADAS POR

*Flávio Passos*





# SUMÁRIO

Apresentação .....	03
Frapê proteico de café com chantilly de amêndoas .....	04
Bulletproof coffee e Bulletproof matchá .....	05
Supergreen .....	06
Pizza omelete verde .....	07
Pão de sementes crocantes .....	08
Pão low carb de frigideira .....	09
Muffin de brócolis e farinha de coco .....	10
Salada de abacate com ovos na folha de alface romana (ou acelga) .....	11
Mini Pizza de berinjela .....	12
Hommus rosa .....	13
Caldo de abóbora com creme de castanhas de caju .....	14
Macarrão de abobrinha com molho pesto de rúcula .....	15
Queijo feta de amêndoas .....	16
Sorvete de avocado com matchá .....	17
Sagu de chia com framboesas .....	18
Paçoca fit .....	19
Brownie sem trigo .....	20
Mousse de chocolate com banana verde .....	21
Torta gelada de flowerberry com mirtilos .....	22
Cheesecake (sem cheese) de maracujá e coco verde .....	23
A arte e a praticidade dos superfood shakes .....	24
A alquimia da nutrição completa em um copo .....	25
Suco Green Morning .....	26
Creme de frutas vermelhas .....	27
Chocolate picante .....	28
O que são superfoods? .....	29
Conheça a Puravida .....	30

Há algum tempo descobri que aquilo que aprendemos a considerar como "comida normal" (alimentos açucarados, pães e massas, dentre outros) não é, nem de longe, o tipo de alimento ideal para a saúde, vigor e beleza do corpo e da mente.

Depois de estudar por 20 anos com alguns dos maiores especialistas do mundo da saúde e da nutrição, comprehendi que, para realmente desfrutar do melhor que esta vida me reserva, minha alimentação precisava ser próspera em nutrientes, e pura. Afinal, alimento é a matéria-prima da saúde.

Eu não tive saúde na minha infância. Conquistei-a na vida adulta através de hábitos saudáveis, principalmente aprendendo a me alimentar daquilo que é comida de verdade. Aprendendo a comer fora do normal... fora da caixa.

Estas são algumas receitas que escolhi junto com minha equipe para compartilhar com você. São fáceis e rápidas, nutricionalmente equilibradas e deliciosamente naturais. Receitas que expressam aquilo que aprendi a considerar como boa nutrição: baixo teor de carboidratos, elevado teor de gorduras naturais saudáveis, riqueza de nutrientes e ausência de substâncias nocivas.

Prazer e saúde não são antagonistas. PRAZER É SAÚDE.

Cultivar a própria saúde é um requisito para a felicidade.

Se foi possível para mim, é possível para você também. Espero que este livro te inspire!



**COMA FORA DA CAIXA**  
alimentação extraordinária



# 1. FRAPÊ PROTEICO DE CAFÉ COM CHANTILLY DE AMÊNDOAS

Fácil de fazer e de encantar todos os convidados.  
E ainda nutre como uma refeição completa!



Esta receita linda  
e deliciosa foi a  
vencedora de  
nossa primeiro  
concurso  
**#ReceitaPuravida.**

## INGREDIENTES:

- 2 colheres de sopa de Café Puravida (ou algum outro café orgânico torra média)
- 2 colheres de sobremesa de ágar-ágár (gelatina de alga sem sabor)
- 2 bananas nanicas maduras, cortadas em rodelas e congeladas
- 2 colheres de sobremesa de Pura Proteína - Puravida
- 1/2 xícara de amêndoas descascadas e previamente demolhadas por 12h
- 1 colher de sopa de Lótus de coco
- 2 colheres de sopa de açúcar de coco (ou 4 gotas de stevia)

## MODO DE PREPARO:

**Frapê:** preparar um café forte e levar à panela com ágar-ágár (cremosidade), deixando ferver por 3 minutos. Ainda morna, bata essa mistura de café cremoso (quantidade a gosto) com as bananas nanicas e a proteína. Quer fazer uma versão low carb? Substitua as bananas por castanhas de cajú cruas, demolhadas por 4 horas e bem lavadas (aproximadamente 1 xícara).

**Chantilly de amêndoas:** bater as amêndoas com o lótus de coco e açúcar de coco. Acrescentar gotas de baunilha a gosto.

Servir em taças e salpicar com nibs de café ou cacau.

\*Receita cedida pela fotógrafa Ale Moretti, ganhadora da promoção “Receita Puravida”



## 2. BULLETPROOF COFFEE E BULLETPROOF MATCHÁ

Esta receita foi desenvolvida no Vale do Silício pelo empresário Dave Asprey, pesquisador de Biohacking - a arte de otimizar o corpo e a mente através de técnicas que alteram positivamente a bioquímica. Experimentando técnicas tibetanas ele percebeu que homogeneizar o café (ou o matchá) com a gordura saturada complexa da manteiga e com o lótus de coco (um extrato concentrado do óleo de coco virgem) produz um efeito impressionante no funcionamento do cérebro, na diminuição do apetite e na energização do metabolismo. Funciona tão bem que se tornou uma febre no mundo corporativo, entre atletas e pessoas que buscam viver em seu auge.

A versão com matchá é mais zen, menos estimulante (acalma a mente e dá foco), ideal para pessoas que não se dão bem com o café.

### BULLETPROOF COFFEE

- 1 xícara de café orgânico forte - (recomendamos o da Puravida, Arabica Special Grade)
- 1 colher de sopa de Lótus de coco
- 1 colher de sopa de manteiga ou ghee orgânico (para veganos, substituir por manteiga de cacau)

Liquidificar e servir quente.

### BULLETPROOF MATCHÁ

- 1 xícara de água quente, onde se dissolve uma colher de chá de matchá orgânico
- 1 colher de sopa de Lótus de coco
- 1 colher de sopa de manteiga ou ghee orgânico (para veganos, excluir esse item ou substituir por manteiga de cacau)

Liquidificar e servir quente.



### 3. SUPERGREEN

Este não é o seu suco verde comum. É uma refeição completa dentro de um copo!

#### INGREDIENTES:

- 1 maçã verde cortada em cubos
- 300ml de leite de coco, ou de castanha de caju, ou de amêndoas, ou de macadâmias
- 1 xícara de folhas de salsinha
- 1 xícara de folhas de hortelã (ou 1 gota de óleo essencial de menta)
- 1 colher de sopa de Lótus de Coco
- 1 dose da proteína de sua escolha

Opcional: sumo de meio limão; pitada de Sal

#### MODO DE PREPARO:

Liquidifique (acrescentando uma xícara de gelo para dar textura) e sirva.



## 4. PIZZA OMELETE VERDE

Ovos estão entre os alimentos mais antigos e perfeitos usados pela humanidade.

Quando provenientes de galinhas da roça, criadas à moda antiga, são mais nutritivos e em harmonia com as leis da vida. Esta receita é uma refeição completa que fica pronta em minutos.

### INGREDIENTES:

- 2 ovos (ideal: ovos da roça; segunda opção: ovos orgânicos)
- 1 punhado generoso de espinafre, ou vagem, ou brócolis, ou todos eles; previamente salteados na manteiga ou no azeite na própria frigideira.
- 1 pitada de sal rosa
- Queijo parmesão artesanal para polvilhar (não use se você é intolerante)
- Alguns tomates-cereja cortados em metades
- 1 colher de chá de manteiga orgânica, ou azeite

### MODO DE PREPARO:

Bata os ovos com sal e um garfo.

Coloque o óleo em uma frigideira e despeje a mistura verde.

Deixar em fogo baixo.

Quando começar a dourar a parte de baixo, polvilhe os legumes cozidos no vapor e o queijo parmesão deixando-os mais alguns minutos para aquecer.

Retire da frigideira (caso esta não vá ao forno), e coloque o omelete com os legumes no forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 5 -10 minutos.

Deixe dourar a parte de cima, retire do forno, acrescente os tomates-cereja e está pronto.



## 5. PÃO DE SEMENTES CROCANTES

Mais do que sem glúten (tão nocivo para tantas pessoas), o pão ideal é também com baixo teor de carboidratos. Este é fácil e rápido, crocante e saboroso.

### INGREDIENTES:

- 2 colheres de sopa de Psyllium em pó (disponível em farmácias ou mercados centrais)
- 1 e 1/2 xícara de água
- 1/2 xícara de amêndoas
- 1/2 xícara de avelãs
- 1/2 xícara de sementes de gergelim
- 1/2 xícara de sementes de girassol
- 1/2 xícara de sementes de abóbora cruas e sem casca
- 1 ou 2 colheres de chá de sal
- 3 colheres de sopa de azeite

### MODO DE PREPARO:

Misture Psyllium e água em uma tigela. Reserve por 5 minutos até formar um gel grosso. No processador, misture todas as sementes, as nuts, as nozes e pulse algumas vezes, o suficiente para triturá-las grosseiramente.

Coloque em uma tigela, adicione sal e azeite.

Adicione o gel e misture bem.

Reserve por 1 hora para as sementes hidratarem.

Despeje em uma forma de muffin untada e leve ao forno aquecido a 180º C por 45 -50 minutos.



## 6. PÃO LOW CARB DE FRIGIDEIRA

### INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de farinha de amêndoas
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça dourada
- 1 colher (sopa) de flocos de amaranto ou quinua
- 1 colher (chá) de gergelim torrado
- 1 colher (café) de fermento biológico
- 1 pitada de sal marinho

### MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, coloque o ovo e bata com um batedor de arame (fouet) ou garfo.

Depois, acrescente as farinhas e mexa bem. Por último, coloque o gergelim e o fermento.

Aqueça uma frigideira pequena (daquelas de fritar ovo ou quadrada) em fogo bem baixo e despeje a massa. Coloque uma tampa e deixe assar de um lado.

Quando estiver dourado, vire para assar e dourar do outro lado.



## 7. MUFFINS DE BRÓCOLIS E FARINHA DE COCO

### INGREDIENTES:

- 2 xícaras de brócolis bem picado
- 4 ovos orgânicos
- 1/4 xícara de manteiga derretida, ou azeite, ou óleo de coco
- 1/4 xícara de água, ou leite de coco
- 1/3 xícara de farinha de coco
- 1/2 xícara de queijo bem curado, ralado
- 1/4 colher de chá de bicarbonato, ou fermento para bolo
- 1/2 colher de chá de vinagre de maçã
- 1/4 colher de chá de sal
- 1 dente de alho

### MODO DE PREPARO:

Pré-aquecer o forno em 200C.

Picar o brócolis. Refogar rapidamente o brócolis na manteiga ou no azeite, com 1 dente de alho.

Reservar.

Misturar bem os 4 ovos com as mãos. Misturar os demais ingredientes, com o brócolis por último.

Despejar o conteúdo em formas de muffins bem untadas. Assar por 15-17 minutos.



## 8. SALADA DE ABACATE COM OVOS NA FOLHA DE ALFACE ROMANA (OU ACELGA)

Riquíssima em gorduras saudáveis, essenciais para cérebro, olhos, fígado, hormônios, pele e sistema nervoso, esta receita é perfeita para quem já se nutre com menos carboidratos e mais gorduras.

E uma delícia! Importante se assegurar de que você não seja intolerante aos ovos.

**INGREDIENTES:** cozidos por cerca de 3 - 4 minutos, mantendo a gema suavemente cozida para preservar seus nutrientes, despedaçado com uma faca

- 1 abacate maduro amassado com garfo e temperado com cebolinha verde, azeite de oliva, limão, sal, raspa de limão, pimenta a gosto e pitadinha de cominho em pó (opcional)
- 2 folhas de acelga ou de alface romana

### MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes em uma tigela. Sirva sobre a folha.



## 9. MINI PIZZA DE BERINJELA

Uma pizza sem massa, porém com todo o sabor de uma pizza clássica. Realmente demais!

### INGREDIENTES:

- 1 berinjela grande cortada em discos não muito finos nem muito grossos
- Queijo parmesão de qualidade ralado na hora  
(já existe no Brasil uma opção vegana, da Superbom)
- Molho de tomate caseiro (idealmente, é claro), temperado com alho e especiarias.
- Tomates-cereja
- Folhas de manjericão
- Orégano

### MODO DE PREPARO:

Pincele, frente e verso, os discos da berinjela com azeite e sal.

Coloque em uma assadeira.

Cubra cada uma com molho de tomate e em seguida adicione os demais recheios.



## 10. HOMMUS ROSA

O grão-de-bico é uma das melhores opções de sementes comestíveis.

Rico em sabor e em proteína, possui um tipo de carboidrato de lenta absorção.

Riquíssimo em triptofano, aminoácido que melhora o humor, é um grão usado no oriente há milênios e que merece ser mais usado em nosso Brasil.

Esta receita é uma variação da tradicional, pintada de rosa por beterrabas assadas.

Mas você pode brincar com nosso Flowerberry se preferir.

### INGREDIENTES:

2 xícaras de grão-de-bico cozido (*deixados de molho por 3 dias em água com vinagre para maximizar a digestão. Descarte a água e lave antes de cozinhar*)

1 beterraba grande cortada em fatias e assada ao azeite, polvilhada de sal e alho picado

2 colheres de sopa de tahine

Suco de 1 limão

1 colher de chá de pimenta picante

1/2 colher de chá de cominho

1/2 colher de chá de sal

### MODO DE PREPARO:

Com ajuda de um processador de alimentos (ou liquidificador potente), transforme em creme todos os ingredientes, exceto a beterraba,

que você acrescenta por último (junto com o azeite que sobrou na assadeira).

Sirva com sua salada preferida.



## 11. CALDO DE ABÓBORA COM CREME DE CASTANHAS DE CAJU

Tão bonito, cremoso e saboroso que dá vontade de mergulhar dentro.

### INGREDIENTES DO CREME DE CASTANHAS:

- 1/2 xícara de castanhas de caju cruas, deixadas de molho por 4 horas e bem lavadas na sequência
- +/- 1 xícara de água

### MODO DE PREPARO:

A receita irá render mais ou menos o dobro do volume de castanhas sem hidratar.

Liquidifique as castanhas adicionando a água aos poucos, até ficar um creme de textura sedosa.

### INGREDIENTES DO CALDO DE ABÓBORA:

- 1/2 abóbora média com casca, lavada e cortada em pedaços
- 1 colher de sopa de tomilho fresco picado
- 1 colher de sopa de azeite, ou manteiga, ou óleo de coco
- 1/2 colher de chá de sal não refinado
- 1/2 colher de chá de pimenta preta moída
- 1 e 1/4 de colher de chá de cardamomo em pó
- 1/4 de xícara de alho-poró
- 1/2 xícara de talo branco da cebolinha fresca

### MODO DE PREPARO:

Liquidifique a abóbora e o alho-poró, usando água suficiente para cobrir os ingredientes.

Obtenha um creme.

Na panela, refogue no óleo de sua escolha (dentre os mencionados acima) a cebolinha verde, pimenta e sal.

Despeje o creme de abóbora na panela e adicione demais temperos.

Cozinhe em fogo brando por cerca de 3 - 4 minutos após levantar fervura.

Desligue o fogo, adicione uma dose generosa de creme de castanhas, salpique com cebolinha e deguste.



## 12. MACARRÃO DE ABOBRINHA COM MOLHO PESTO DE RÚCULA

### INGREDIENTES DO MOLHO PESTO DE RÚCULA::

- 100g de rúcula
- Algumas folhas de manjericão
- Gotas de limão
- 50g de Grana Padano artesanal (elimine se for intolerante ou vegano)
- 50g de castanhas-do-Pará (se eliminar o parmesão, duplicar a quantidade deste ingrediente)
- 1/3 xícara de azeite extra virgem (use mais se for preciso)
- 1 dente de alho ou 1/2 alho poró, parte branca. Ajuste de acordo com seu paladar.
- Pitada de sal não refinado (adicone mais se não usar o parmesão)

### MODO DE PREPARO:

Coloque no liquidificador, em velocidade baixa, as folhas de rúcula lavadas e secas, assim como o parmesão, o alho, o sal e metade do azeite. Pouco a pouco, vá adicionando o restante do azeite até obter uma consistência cremosa. Se preciso, use uma abobrinha como utensílio para empurrar os ingredientes para a lâmina do liquidificador.

### INGREDIENTES DO MACARRÃO DE ABOBRINHA:

- 3 abobrinhas italianas
- 1/2 colher de chá de sal não refinado
- Fio de azeite

### MODO DE PREPARO:

Com auxílio de uma faca ou de um cortador próprio (mandoline), fatie as abobrinhas italianas em lâminas finas no sentido do comprimento, como um espaguete. Coloque-as em água fervente, com uma pitada de sal, e cozinhe cerca de 1 minuto apenas. Escorra, transfira para a água gelada para interromper o cozimento e reserve. Em uma frigideira, misture o molho e o macarrão por cerca de 2 minutos.

Acrescente o tomate-cereja e desfrute.



## 13. QUEIJO FETA DE AMÊndoas

Receita fácil e rápida de queijo de amêndoas. Serve como base para várias outras.

### INGREDIENTES:

- 1 e 1/2 xícara de amêndoas cruas sem pele (você pode descascar depois de demolhada, ou comprar já descascada), deixadas de molho de um dia para o outro.
- 1/4 de xícara de sumo de limão
- 1/2 xícara de água
- 3 colheres de sopa de azeite extra virgem
- 2 dentes de alho picados
- 1 e 1/4 colher de chá de sal rosa

### MODO DE PREPARO:

Liquidifique todos os ingredientes uniformemente até obter uma textura cremosa.

Se preciso, use uma abobrinha como utensílio para empurrar os ingredientes para a lâmina do liquidificador.

Próximo passo: escorrer lentamente o excesso de líquido.

Use 3 camadas de gaze de algodão (ou melhor, um voal) para cobrir uma tigela de vidro e despeje a receita.

Feche todos os lados e amarre com um elástico. Molde como preferir.

Retire da tigela, coloque em uma peneira sobre outra tigela. Lentamente, a massa vai gotejar o excesso de líquido e se firmar.

Refrigere por 24 horas. Aí está, seu próprio queijo de amêndoas artesanal, feito por você!



## 14. SORVETE DE AVOCADO COM MATCHÁ

Abacates estão entre os melhores alimentos da natureza. Fruto rico em luteína (4x + do que na gema do ovo), que protege o cérebro e a visão, em fibras, em potássio (2x + do que a banana) e em calorias saudáveis (pura gordura natural que só faz bem). O abacate é presença fundamental na nutrição de quem ama a própria saúde.

Para esta receita precisaremos do avocado, o pequeno abacate que é mais cremoso e concentrado em óleos, fundamental para a textura que desejamos.

### INGREDIENTES:

- 2 avocados maduros grandes.

Prove antes e tenha certeza de que estão perfeitos, senão a receita se estraga.

Sumo de meio limão

- 2 colheres de chá rasas de matchá orgânico
- 8 gotas de stevia + 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de chá de gengibre em pó (opcional)
- 1/4 colher de chá de sal marinho
- 1/2 xícara de leite de coco gelado (deixar na geladeira)
- 1 xícara de chá de castanhas de caju cruas (hidratadas por pelo menos 4 horas - descarte a água)
- 1/2 banana bem madura
- 1/4 xícara de açúcar de coco, ou 8 gotas de stevia

### MODO DE PREPARO:

Liquidifique todos os ingredientes do recheio até formar um creme liso e homogêneo.

Leve ao freezer por pelo menos 3 horas. Sirva com nibs de cacau ou gotas de chocolate amargo!



## 15. SAGU DE CHIA COM FRAMBOESAS

A receita mais fácil do mundo! E que é riquíssima em fibras, antioxidantes, Ômega 3 ALA, ferro, vitamina C e muito mais!

### INGREDIENTES:

- 1 e 1/2 xícara de framboesas ou de amoras congeladas (descongele antes de usar)
- 3 colheres de sopa de sementes de chia
- 1/4 xícara de água (fica melhor com água de coco)
- 4 gotas de stevia (ou mel, ou açúcar de coco a gosto)

### MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, amasse as framboesas com um garfo, até soltarem seu suco.

Misture os demais ingredientes, coloque em pote de vidro com tampa e leve à geladeira por pelo menos uma hora antes de comer.

Delicioso puro ou acompanhado do creme de castanhas de caju (ensinado na receita do caldo de abóbora).



## 16. PAÇOCA FIT

Esta receita prática, nutritiva e portátil também participou do concurso #ReceitaPuravida, ficando entre as finalistas.

### INGREDIENTES:

- 3/4 xícara de manteiga de amendoim natural (ou ainda melhor: manteiga de macadâmias, de amêndoas ou de castanha de caju).
- 1 colher de sopa de farinha de coco (compre coco ralado sem açúcar e moa num processador de alimentos até que fique bem fino, como uma farinha)
- 1/2 xícara de Pura Proteína - Puravida
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 colher de chá de açúcar de coco (ou, para uma receita com carboidrato realmente reduzido, acrescente 6 gotas de stevia)
- 1 colher de sopa de leite vegetal de sua preferência (sugestão: leite de castanhas-do-Pará)
- 2 colheres de sopa de pedaços de chocolate amargo (sugestão: entre 80% e 100% cacau)

### MODO DE PREPARO:

Em uma vasilha, misture todos os ingredientes, com exceção do chocolate.

A consistência da massa não pode ser muito seca nem muito líquida, mas sim um meio termo em que você consiga moldar sem desmanchar.

Se a massa ficar muito seca, adicione 1 ou 2 colheres de sopa a mais de leite.

Se a massa ficar muito líquida, adicione 1 colher de sopa a mais de farinha de coco.

Ao atingir o ponto da massa, adicione o chocolate, abra a massa, corte em retângulos e sirva.

Receita cedida por Louise Henriques, finalista da promoção “Receita Puravida”.



## 17. BROWNIE SEM TRIGO

### INGREDIENTES:

- 1 xícara de abobrinha bem picadinho, quase formando um creme. Obtenha isto processando a abobrinha italiana no processador com lâmina "S"
- 6 colheres de sopa de manteiga derretida (para veganos, existe a opção de manteiga de cacau)
- 2 colheres de sopa de óleo de coco (líquido, aqueça se precisar)
- 1 ovo grande
- 1/2 xícara de seu adoçante natural granulado (stevia granulada funciona bem para minimizar carboidratos, mas com açúcar de coco ou mascavo fica delicioso).  
Na dúvida, use metade de cada, fica muito bom
- 1 colher de sopa de extrato puro de baunilha (não é essência, é extrato)
- 3/4 xícara de farinha de amêndoas (basta processar na lâmina "S")
- 1/3 xícara cacau em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio misturada com uma colher de sopa de vinagre de maçã
- 1/4 colher de chá de sal
- 4 quadrados de chocolate 85% (ou de sua preferência), cortado em pedaços

### MODO DE PREPARO:

Aqueça o forno a 180° C e unte uma assadeira de 25cm quadrada, ou algo de proporções semelhantes.

Em uma tigela média, misture com um garfo a abobrinha, o ovo, o óleo, a baunilha e o adoçante de sua escolha até que estejam bem combinados.

Acrescente a farinha de amêndoas (pode ser de castanha de caju se preferir), o cacau em pó, o sal e a mistura do bicarbonato com o vinagre de maçã.

Misture muito bem. A massa fica grossa, mas não seca. Se ficar seca demais, acrescente 1 a 2 colheres de sopa de água. Misture os pedaços de chocolate e despeje a massa na assadeira.

Se quiser, jogue mais chocolate picado no topo. Asse por 30 minutos. Observe que a massa não seca quando testada com um palito, o brownie é úmido por dentro. Retire do forno e deixe esfriar completamente antes de cortar em quadrados. Dura por dois dias em temperatura ambiente, ou quatro na geladeira.



## 18. CHEESECAKE (SEM CHEESE) DE MARACUJÁ E COCO VERDE

Receita deliciosa com a nossa "passion fruit" tropical, o maracujá, que encanta internacionalmente. Receita que combina muito bem com o chocolate amargo. Experimente servir com a receita de mousse (receita 21).

### INGREDIENTES DA BASE:

- 1/2 copo de tâmaras sem sementes, deixadas de molho por 2 horas (descarte a água)
- 1 copo de castanhas de caju cruas, deixadas de molho por 2 horas (descarte a água)
- 2 copos de coco ralado (sem açúcar)
- 1 pitada de sal rosa

### MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes em seu processador de alimentos até obter uma massa quebradiça. Modele no fundo de uma forma redonda média, de fundo falso. Coloque no refrigerador enquanto faz o recheio.

### INGREDIENTES DO RECHEIO:

- 2 e 1/2 xícara de carne de coco fresca, da mais firme (aquele que sobra quando você bebe uma água de coco)
- 1 xícara leite de coco em pó
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 8 maracujás (liquidifique e coe, vamos usar somente o sumo)
- Mel cru a gosto, ou stevia, ou xylitol (a massa já é doce, então, para dar um toque azedo não use muito mel)

### MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes até ficar homogêneo e cremoso. Ele fica mais líquido, mas firma quando refrigerado. Despeje sobre a massa e congele durante a noite ou no mínimo por 8 horas. Retirar 30 minutos antes de servir e decorar com maracujá integral, com sementes. Manter gelado por até 10 dias!



## 19. CREME DE FRUTAS VERMELHAS

### INGREDIENTES:

- 1 Avocado maduro
- 1 Xícara de frutas vermelhas - morango, mirtilos, amoras... o que houver.

Como variação você pode usar maçã verde, maracujá ou mesmo Cacau em Pó.

### Opcional:

- 1 Colher de Sopa de Açaí Puro (deixa mais escuro)
- 1 Colher de sopa de Xylitol
- 1 Colher de sopa de Pura Proteína. Se preferir, substitua por seu extrato protéico favorito (whey, proteína de arroz e ervilha, etc).
- 1 xícara de água, ou água de coco, ou leite de coco, ou leite de amêndoas.

### MODO DE PREPARO:

Liquidificar bem.

Servir com flocos de coco, granola e frutas pouco doces, como a ameixa.

Esta receita também fica excelente para um smoothie. Basta adicionar mais água.



## 20. TORTA GELADA DE FLOWERBERRY COM MIRTILOS

Flowerberry é o nome que escolhemos para nossa combinação de hibisco, jaboticaba, acerola e framboesa, todos liofilizados em um pó de coloração vibrante. Repleto de antioxidantes, ácido elágico e vitamina C, tem efeito diurético e dá um sabor delicioso para esta receita, uma verdadeira poesia comestível - sem glúten, com baixo teor de carboidratos.

### INGREDIENTES DO CREME PÚRPURA (RECHEIO):

- 2 xícaras de castanhas de caju cruas, demolidas por 6 horas, bem lavadas.
- 1 xícara de óleo de coco virgem
- Sumo de meio limão (ou mais, se desejar mais azedo)
- 1 colher de sopa bem cheia de Flowerberry
- 8 gotas de stevia + 1 colher de sopa de mel (sempre ajuste o dulçor dentro de sua preferência, ou troque o tipo de adoçante. Prove e ajuste!)
- 1 pitada de sal não refinado

### INGREDIENTES DA BASE DA TORTA:

- 1/3 xícara de tâmaras sem caroço, picadas
- 1 xícara de amêndoas, suavemente tostadas na frigideira para soltarem o aroma
- 1 pitada de sal não refinado

### MODO DE PREPARO:

Liquidifique todos os ingredientes do recheio até formar um creme bem liso e homogêneo. Reserve. Em um processador de alimentos com lâmina "S", transforme os ingredientes da base em uma massa. Não precisa quebrar demais as amêndoas. Em uma pequena fôrma de fundo falso (de aprox. um palmo de diâmetro), molde a massa com as pontas dos dedos, formando um disco de espessura uniforme. Em seguida despeje o creme púrpura. Leve ao freezer por pelo menos 2 horas e depois coloque na geladeira. Antes de servir, desenforme e decore com mirtilos, pétalas e o que mais desejar. Sirva sempre gelado.



## 21. MOUSSE DE CHOCOLATE COM BANANA VERDE

É bom ter alguns potinhos como este na geladeira para quando sentir vontade de algo gostoso, cremoso, gelado e saudável. Feito com cacau, o alimento dos deuses, e banana verde, que não tem sabor de banana (é neutro), dá a consistência ideal e ainda auxilia na saúde dos intestinos. Afinal, comida é a principal medicina para o corpo!

### INGREDIENTES:

- 2 bananas bem verdes, cozidas e descascadas.
- 4 colheres de sopa de puro cacau em pó
- 2 colheres de açúcar de coco + 4 gotas de stevia (use melado de cana se não tiver nenhum destes)
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1 xícara de chocolate 80% cacau picado
- Cacau 80% picado para decorar

### MODO DE PREPARO:

Descasque as bananas verdes ainda quentes, cozidas por 8 minutos na panela de pressão, e pique-as grosseiramente. Coloque no liquidificador junto com o leite de coco e transforme em um creme.

Se necessário, adicione mais leite de coco, sempre depende da banana.

Adicione o chocolate, que vai derreter em contato com o calor da banana, e os demais ingredientes.

Transforme em um creme homogêneo, despeje em taças ou potes e guarde em geladeira por pelo menos uma hora antes de comer.

Variações: raspas de laranja, óleo essencial de menta...



# A ARTE E A PRATICIDADE DOS SUPERFOOD SHAKES

## EXISTEM DOIS CAMINHOS PARA EVOLUIR OS SEUS HÁBITOS ALIMENTARES.

O primeiro é sofrido e difícil: subtrair da sua vida aqueles alimentos que você ainda gosta, mas já sabe que não lhe fazem bem. Requer muito auto domínio, pois implica em lutar contra compulsões e desejos, privando-se de fontes de prazer.

O segundo caminho é fácil, prático e faz com que você gradativamente perca o interesse em comer alimentos que não lhe fazem bem. É o caminho da **ADIÇÃO**, o caminho do enriquecimento nutricional.

É simples. Quando o corpo está saciado em todas as suas necessidades de micro e macro nutrientes, ele se desinteressa por comida. Quando você enriquece a sua nutrição com alimentos densamente nutritivos, ou seja, que contém um arco-íris de nutrientes e o tipo certo de calorias para o metabolismo, você cria saciedade e elimina compulsões.

Muito mais do que isto: nutrir-se bem te ajuda a:

- > **Comer menos. E viver mais.**
- > **Pensar melhor, com mais foco e produtividade.**
- > **Treinar e desafiar seu corpo com mais intensidade.**
- > **Melhorar a composição corporal e aproveitar melhor os benefícios da atividade física.**
- > **Dormir melhor.**
- > **Proteger o corpo do desgaste e envelhecimento.**
- > **Otimizar o sistema imune e proteger-se de doenças.**
- > **Nutrir a própria beleza, de dentro para fora.**

Afinal, músculos, pele e cabelos são feitos de nutrientes! E a qualidade dos nutrientes determina a qualidade da matéria prima a qual o corpo tem acesso.

Acha difícil comer bem no dia a dia? Não sabe cozinhar? Não tem tempo? Então você precisa experimentar com as refeições líquidas.

Refeições líquidas com Superfoods são receitas rápidas e saborosas, que lhe permitem nutrir o organismo de maneira otimizada, individualizada, completa e ideal, com o mínimo de esforço digestivo e tempo de preparo. É a alimentação superconcentrada ideal para o estilo de vida moderno, que garante o aporte de todas as necessidades do corpo da maneira mais fácil possível.

É fácil e rápido criar refeições líquidas e incorporar as mesmas em seu estilo de vida, complementando ou mesmo substituindo (com vantagens) as refeições comuns. Sim: em um copo ou garrafa portátil você pode ter tudo o que o corpo precisa. Perfeito para começar muito bem o dia, para levar consigo para o trabalho ou escola e substituir aquele lanche triste da cafeteria, para se tomar antes ou depois da atividade física, para ajudar uma criança rebelde a se nutrir de forma completa.

Vire a página para conhecer um diagrama que lhe ensina a fórmula básica para criar e experimentar com suas próprias receitas. É experimentando que você aprende a criar a sua fórmula individualizada, com os nutrientes e elementos que prefere dar ao seu corpo em cada ocasião. Afinal, seu corpo é único e pede cuidados individuais!





# A ALQUIMIA DA NUTRIÇÃO COMPLETA EM UM COPO.



## 1 - Hidratação

Água Pura, ou água de coco, ou leite vegetal (de coco, castanhas ou sementes).



## 2. Gorduras Naturais

(calorias boas, combustível para metabolismo)  
Abacate, castanhas ou sementes oleaginosas, açaí (sem açúcar, por favor), óleos naturais, coco cream, lótus de coco.



## 3. Proteína

(matéria-prima de construção e renovação, fortalece a imunidade)  
**Nut** (proteína concentrada de castanha),  
**Veg** (proteína concentrada de ervilha e arroz),  
**Pura** (proteína concentrada do soro do leite).



## 4. Fibras

(textura, saciedade e saúde dos intestinos) Chia, frutas (maçã verde, por exemplo), farelo de aveia, banana verde, etc.



## 5. Supernutrição Funcional

(múltiplos benefícios!) Clorella, Spirulina, Green Force, Camu Camu, Flowerberry, Arônia Berry, etc.



## 6. Tônicos

(fortalecem glândulas e acendem a vitalidade)  
Matchá, Maca Premium



## 7. Sabor Funcional

Cacau, Sacred Chocolate ou Frutas diversas, ou folhas de hortelã, polpa de fruta congelada, etc.



## 8. Sódio

(importante para o corpo!) Pitada de Sal Rosa ou outro não-refinado



## 9. Opcional:

adoçante (nem sempre é necessário)  
Stevia, açúcar de coco (com moderação), mel cru, taumatina, xylitol

### DICA

Bater com gelo deixa tudo mais gostoso e texturizado.

Varie os ingredientes e crie as próprias receitas!

Uma refeição líquida se conserva em geladeira por pelo menos **24 horas**. Desfrute!

### SUPER PURPLE POWER

- Água Pura
- + Abacate
- + Pura Proteína
- + Maçã Verde
- + FlowerBerry
- + ArôniaBerry
- + Mel
- + Pitada de Sal Rosa



### SUPER GREEN LIFE

- Água de Coco
- + Lótus de Coco
- + Veg Proteína
- + Pêra Madura
- + Suco de Limão
- + Camu Camu
- + Green Force
- + Spirulina
- + Hortelã
- + Matchá



### CHOCOLATE HEAVEN

- Leite de Coco fresco (ou Coco Cream)
- + água de coco
- + Nut Proteína
- + Chia
- + Maca
- + Cacau
- + Açúcar de Coco
- + Sal Rosa



## 22. SUCO GREEN MORNING

Uma maneira realmente fácil de fazer um suco verde ultra concentrado com seus nutrientes preservados através de tecnologia. Basta liquidificar todos os ingredientes.

**Fica pronto em 1 minuto!**

### INGREDIENTES:

- 1 copo de água de coco (ou água pura, mas água de coco deixa mais palatável)
- 1 colher de chá de Lótus de coco (para energizar o corpo e a mente)
- 1 colher de chá de Green Force (suco verde liofilizado em pó)
- 1 colher rasa de chá de camu camu
- 4 tabletas de spirulina premium
- 1/2 xícara de folhas hortelã ou 1 gota de óleo essencial de menta

### MODO DE PREPARO:

Liquidificar e servir. Espumoso e extraordinariamente rico em micronutrientes, gordura energética do Lótus de coco e vitamina C (*mais de 1000% da necessidade diária em uma colher de chá através do camu camu!*).



## 23. CHOCOLATE PICANTE

Aqui um Superfood Shake delicioso, que combina a maca peruana (gelatinizada, sempre) e suas qualidades estimulantes - e afrodisíacas, com a energia cremosa do cacau, do leite de amêndoas e do Lótus de coco.

Ao fim, um suave picante que excita o paladar e ativa a digestão.

### • INGREDIENTES:

- Amêndoas previamente demolhadas por 12h (para o leite de amêndoas)
- 1 dose de proteína: Veg, Pura - Puravida
- 1 colher rasa de sopa de maca gelatinizada
- 1 colher de sopa de Lótus de coco
- 1 colher de sopa de puro cacau em pó
- 1 colher de sopa de mel, açúcar de coco ou 6 gotas de stevia
- Pitada de pimenta caiena opcional (é o que faz o chocolate ficar "hot")

### MODO DE PREPARO:

**Leite de amêndoas:** lave as amêndoas, coloque água até que cubra e deixe de molho de um dia para o outro.

Escorra e bata no liquidificador com um pouco de água.

Coe em um pano fino.

**Shake:** Liquidifique (acrescentando uma xícara de gelo para dar textura) e sirva.





# O QUE SÃO SUPERFOODS?

Superalimentos são assim chamados por fazerem parte de uma categoria superior de alimentos naturais - pois contêm muitos nutrientes (e/ou funcionalidades especiais) e poucas calorias.

Alguns são acessíveis e fáceis de serem encontrados em qualquer mercado: brócolis, couve-flor, sementes de abóbora, ovos, por exemplo. Outros são raros, às vezes produzidos em terras distantes, mas são tão especiais que acreditamos que merecem ser importados e distribuídos em nossa amada terra brasili.

Se o alimento perfeito é o alimento natural, puro e rico em nutrientes, fazer uso dos superalimentos é um bom caminho para permitir ao corpo o acesso a toda a PROSPERIDADE NUTRICIONAL que este necessita para manifestar sua saúde e sua beleza.

E, naturalmente, manter a imunidade em alta, prevenir o envelhecimento, o desgaste do organismo e permitir que todos os sistemas funcionem de maneira otimizada - em especial o cérebro, que requer nutrição excelente para operar em alta produtividade.

Os Superfoods que escolhemos para compor nossa linha Premium são perfeitos para o estilo de vida moderno, pois são muito concentrados, portáteis e tem longa data de validade, e facilmente somam-se à sucos, shakes ou refeições líquidas, ou receitas diversas. São ingredientes funcionais poderosos para enriquecer qualquer dieta, cedendo seus variados e importantes benefícios a cada dose.

Cada um dos produtos em nossa linha de Premium Superfoods foi criteriosamente selecionado entre os melhores fornecedores de alimentos especiais. Nossos critérios são simples de entender, mas não tão simples de serem alcançados.



1 - O alimento precisa ser **PURO**: zero agrotóxicos, pesticidas, conservantes, transgênicos, metais pesados e qualquer elemento que funcione como um poluente para a sua corrente sanguínea. Nossos critérios vão além do “orgânico” e não nos damos por satisfeitos com palavras ou selos - conferimos os laudos laboratoriais dos nossos fornecedores.



2 - O alimento precisa ser **RICO**: seu corpo só terá como disponível os nutrientes que você oferecer a ele. Assim sendo, buscamos os alimentos que possuem a maior densidade nutricional e riqueza de princípios ativos. É sério: nossa Spirulina, por exemplo, **tem no mínimo o dobro** de ficocianina (o mais nobre elemento deste alimento azul) dentre todos os demais produtos.

*Na Puravida os fornecedores são selecionados de maneira criteriosa - aqui, se o produto não é simplesmente o melhor do que há, ele não entra na embalagem do Beija-Flor. E, por falar em embalagem, as nossas são livres de BPA (bisfenol), 100% recicláveis. Bom para você, bom para o planeta.*