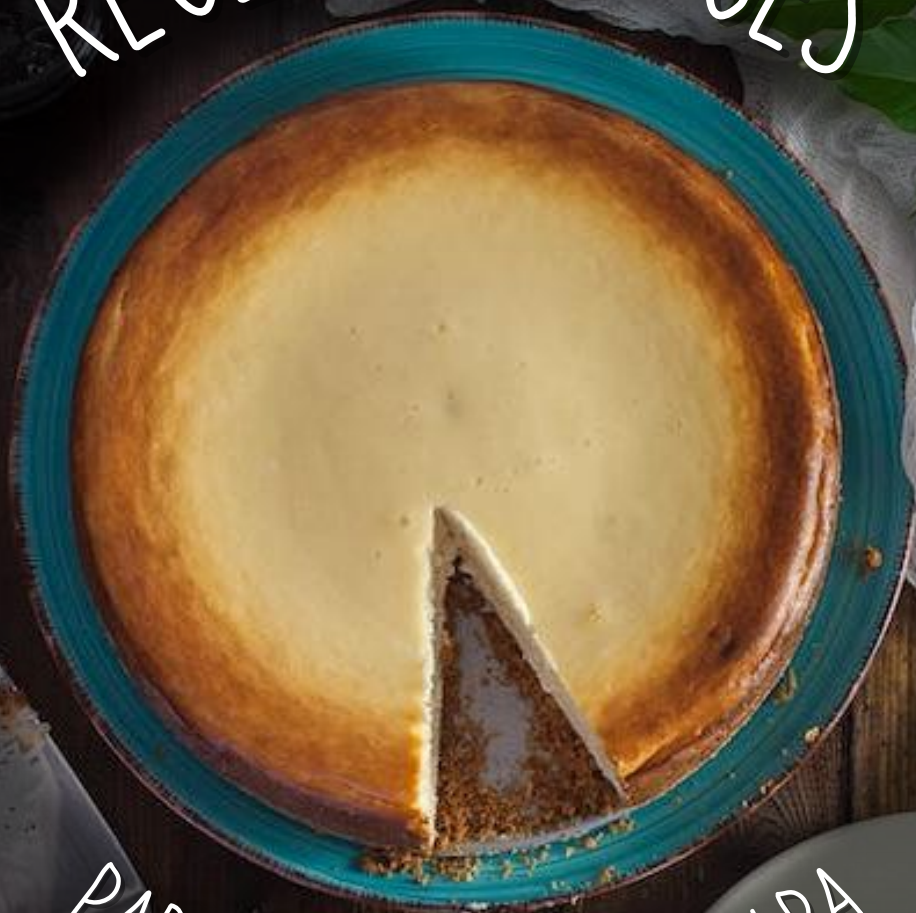


EDMIR PEREIRA DE SOUSA | NUTRICIONISTA CLÍNICO

RECEITAS DOÇES



PARA COMER SEM CULPA





Edmir Pereira de Sousa

Nutricionista Clínico | CRN 56967

- Pós-graduado em Biologia Molecular
- Bodybulding coach
- Especialista em Nutrição Esportiva e Emagrecimento
- Obesidade e patologias diversas
- Atletas de alto rendimento e pessoas em busca de uma vida saudável
- Formado pela Faculdade Brasil - Tupã, SP



 (14) 99793-3083

 @nutriedmirpereira





Este é um Livro de Receitas repleto de opções deliciosas para você saborear sem sentir culpa!

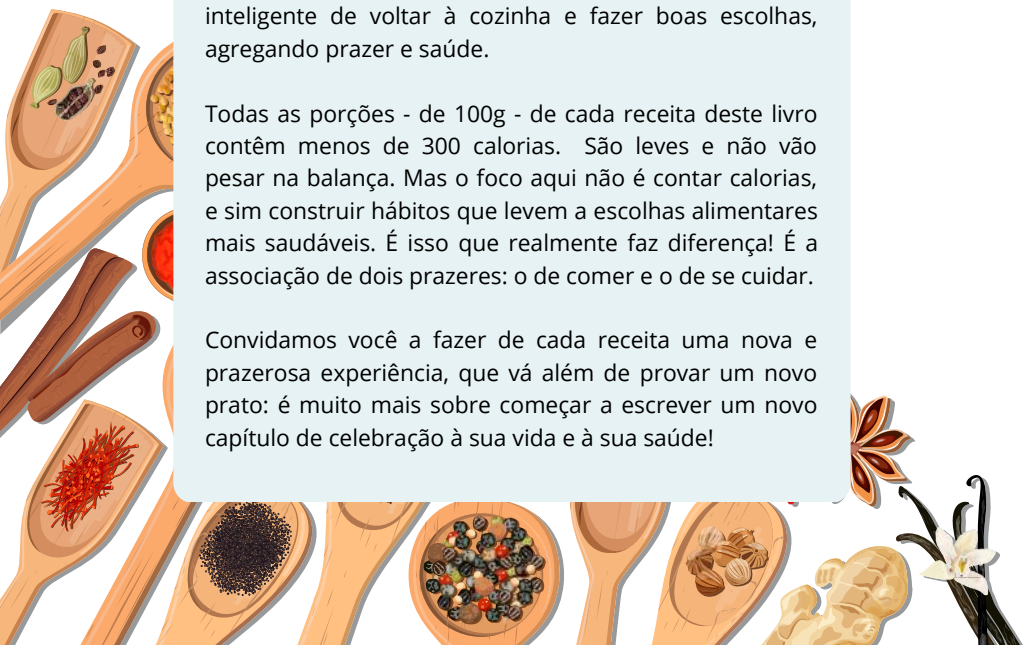
Cada ingrediente foi pensado para que você possa manter a saúde em dia. Mas, muito mais do que isso, este é um livro que propõe mudanças na forma de ver os alimentos. É um despertar dos sentidos e um estímulo para que você estabeleça novos – e bons – hábitos.

Ele foi planejado para que você conheça novas texturas, combinações, sabores e cores. Em cada página, uma nova descoberta. Em cada receita, uma nova forma de olhar - e experimentar - o alimento. Em cada prazer, um benefício agregado.

Todas as receitas são convites às mudanças e ao autocuidado, sempre propondo uma forma agradável e inteligente de voltar à cozinha e fazer boas escolhas, agregando prazer e saúde.

Todas as porções - de 100g - de cada receita deste livro contêm menos de 300 calorias. São leves e não vão pesar na balança. Mas o foco aqui não é contar calorias, e sim construir hábitos que levem a escolhas alimentares mais saudáveis. É isso que realmente faz diferença! É a associação de dois prazeres: o de comer e o de se cuidar.

Convidamos você a fazer de cada receita uma nova e prazerosa experiência, que vá além de provar um novo prato: é muito mais sobre começar a escrever um novo capítulo de celebração à sua vida e à sua saúde!



PARA NUTRIR O CORPO E A ALMA

Todas as receitas deste livro foram pensadas para aliar saúde, praticidade e prazer. Os ingredientes são variados e facilmente encontrados. O preparo é simples e criativo. O resultado pretende ser uma fusão de sabores e texturas e uma inspiração a mais para quem deseja uma vida saudável e equilibrada.

Em cada receita você encontrará alguns dos ícones abaixo, que identificam algumas características do prato e ajudam você a se planejar.



Tempo de Preparo



Rendimento/Porções



Cetogênicas



Veganas



Vegetarianas



Funcionais



Sem Lactose

As receitas estão divididas
em 4 deliciosas seções



PEQUENOS PRAZERES

Para adoçar a boca

BOLOS, MUFFINS & AFINS

Para adoçar o coração



COM UM TOQUE ESPECIAL

Criatividade na medida

BEBER & REFRESCAR

Acompanhando os bons momentos



ÍNDICE



Clique para ir à página

01. PEQUENOS PRAZERES

Para adoçar a boca

<u>01. Brigadeiro de Banana</u>	<u>página 10</u>
<u>02. Beijinho</u>	<u>página 13</u>
<u>03. Cajuzinho</u>	<u>página 16</u>
<u>04. Quindim</u>	<u>página 19</u>
<u>05. Cookie Integral</u>	<u>página 22</u>
<u>06. Waffle</u>	<u>página 25</u>
<u>07. Ovo de Páscoa com Beijinho</u>	<u>página 28</u>
<u>08. Fondue de Chocolate</u>	<u>página 32</u>
<u>09. Leite condensado Zero Açúcar</u>	<u>página 35</u>





02. BOLOS, MUFFINS & AFINS

Para adoçar o coração

10. Bolo de Chocolate com Farinha de Pipoca	página 39
11. Bolo Vegano de Fubá	página 43
12. Bolo de Cenoura de Frigideira	página 46
13. Bolo Mesclado	página 49
14. Bolo de Cacau de Caneca	página 52
15. Brownie	página 55
16. Muffim de Maçã Verde	página 58
17. Suflê de Chocolate	página 61
18. Cheesecake de Limão	página 64
19. Mousse de Abóbora e Iogurte	página 67
20. Mousse de Maracujá	página 70
21. Panna Cotta	página 73
22. Pudim de Leite	página 76
23. Pudim de Pão integral	página 80
24. Pudim de Chia	página 83



03. COM UM TOQUE ESPECIAL

Criatividade na medida

25. Canjica de Coco	página 87
26. Mingau de Cacau	página 90
27. Geleia de Casca de Tangerina	página 93
28. Doce de Abóbora	página 96
29. Aveioca Doce	página 99
30. Crepioca de Farelo de Aveia	página 102
31. Maçã Assada com Especiarias	página 105
32. Salada de Frutas na Casca da Laranja	página 108

04. BEBER & REFRESCAR

Acompanhando os bons momentos

33. Sorvete de Azeite	página 112
34. Sorvete de Banana	página 115
35. Picolé de Manga	página 118
36. Smoothie de Morango	página 121
37. Iogurte de Morango Sem Leite	página 124
38. Massala Chai	página 127
39. Chocolate Quente	página 130
40. Quentão Sem Álcool	página 133

Parte 1

PEQUENOS PRAZERES

Para adoçar a boca



BRIGADEIRO DE BANANA





20 unidades



15 minutos

INGREDIENTES

- 2 bananas nanicas maduras, bem amassadas
- 1/2 colher de chá de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de leite em pó desnatado
- 2 colheres de sopa de cacau 100%
- 6 nozes picadas
- 1 pitada de adoçante culinário

MODO DE PREPARO

Misture bem todos os ingredientes em um refratário próprio para micro-ondas e aqueça por 1 ou 2 minutos. Mexa bem, deixe esfriar e, em seguida, leve à geladeira.

Você pode enrolar bolinhas e cobrir com as nozes picadas ou comer de colher. Outra opção é servir em copinhos de licor decoradas com leite em pó, raspas de limão, de laranja ou cacau 100% em pó.

Com esta receita deliciosa, sua vontade de brigadeiro não vai duelar com sua culpa! É só não exagerar!



CURIOSIDADES

O brigadeiro é um doce que se tornou famoso em todo o mundo, e tem sua origem em uma história bem curiosa, acontecida aqui no Brasil.

Em 1945 o Brasil estava em época de campanha eleitoral para um novo presidente. O candidato Eduardo Gomes, cuja patente militar era Brigadeiro, fazia muito sucesso entre as mulheres - e suas eleitoras mais devotas promoviam sua campanha organizando festas para angariar fundos.

Elas faziam um delicioso doce para ser vendido nesses encontros, feito com leite condensado, já que o leite fresco estava em falta naquele período pós-guerra. Assim, surgiu o conhecido "doce do brigadeiro", que virou um sucesso - mesmo que o candidato não tenha sido eleito...

Na década seguinte, o doce espalhou-se por todo o país e, hoje, é mundialmente conhecido como a "trufa brasileira", por causa de sua textura macia e delicada. Como resistir?!

Sabia que existe uma versão de brigadeiro muito saborosa, saudável, e que não prejudica a sua dieta? Com baixa quantidade de açúcares e gorduras, o Brigadeiro de Banana é rico em proteínas, tão gostoso quanto o original, e é super fácil de fazer!





BEIJINHO



INGREDIENTES



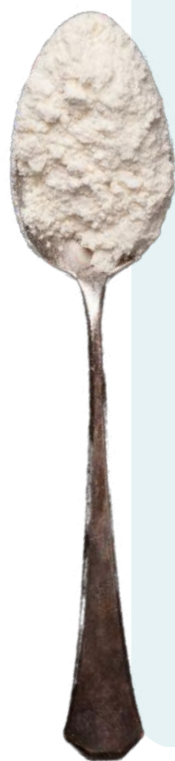
- 200g de creme de leite
- 100g de Coco Ralado
- 4 colheres de sopa de leite de coco em pó
- 200ml de leite de coco
- adoçante culinário, a gosto

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes até virar uma massa homogênea. Coloque em uma panela e leve ao fogo médio, mexendo sem parar. faça isso até que seja possível ver o fundo da panela.

Desligue o fogo e deixe a massa esfriar. Enrole, modelando em pequenas bolinhas.

Passe no coco ralado ou, se preferir, no leite de coco em pó, e leve à geladeira por cerca de 1 hora. Se preferir faça a versão para comer de colher, que é igualmente deliciosa.



CURIOSIDADES

De origem Portuguesa e chamado de Beijo de Freira, já que era feito por freiras em conventos, o docinho era, originalmente, feito com amêndoas.

O doce chegou ao Brasil pela família real, no período da colonização. e foi adaptado aos ingredientes locais. Com o coco no lugar das amêndoas, e com escravas no lugar das freiras confeitadeiras, o doce passou a se chamar Beijo de Coco, ou Beijinho.

O coco é uma fruta rica em gorduras boas e pobre em carboidratos, que traz benefícios para a saúde como dar energia, melhorar o trânsito intestinal e fortalecer o sistema imunológico. Possui alto teor de sais minerais, como potássio, sódio, fósforo e cloro. Seus benefícios são inúmeros.



CAJUZINHO





INGREDIENTES



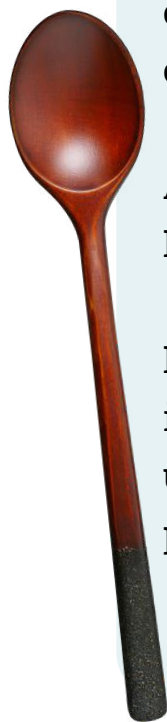
- 1 xícara de adoçante culinário
- 1/2 xícara de chá de água
- 1 1/2 xícara de castanhas de caju
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 pitadinha de sal
- 200g de creme de leite sem lactose
- castanhas ou amendoins para decorar

MODO DE PREPARO

Coloque o adoçante, o cacau e a água em uma panela, em fogo baixo, até fazer um leve caramelo - ponto de fio. Adicione as castanhas até engrossar.

Adicione o creme de leite e deixe reduzir. Leve à geladeira para que a massa endureça.

Modele na mão, fazendo bolinhas ou imitando o formato de um caju. Decore com uma castanha, imitando cajuzinhos. Se preferir, pode comer o doce de colher.



CURIOSIDADES

Embora o nome seja cajuzinho, este é um doce essencialmente feito de amendoim. Muito comumente servido em festas de aniversário.

Mas, o que quase ninguém sabe, é que o cajuzinho original, nasceu no Norte e Nordeste do Brasil, e era feito com a polpa do caju, uma fruta muito abundante naquelas regiões.

O cajuzinho se difundiu pelo país pelas mãos dos imigrantes nordestinos e foi mudando os ingredientes para melhor adaptação - a polpa do caju foi substituída pelo amendoim. Mas o formato - da fruta do caju - foi mantido.

O amendoim é uma leguminosa rica em gorduras boas, como o ômega-3, que ajudam a diminuir a inflamação no corpo e proteger o coração. Comer um cajuzinho é delicioso e bem mais saudável do que você imagina!



QUINDIM





02 unidades



45 minutos

INGREDIENTES



- 2 colheres de sopa de coco ralado
- 3 gemas de ovo
- 2 colheres de sopa de eritritol
- 1,5 colher de sopa de óleo de coco

MODO DE PREPARO

Peneire as gemas de ovo para tirar a pele e evitar o gosto de ovo. Coloque-as, já peneiradas, em uma tigela.

Adicione os outros ingredientes e misture muito bem, até ficar homogêneo.

Distribua a mistura em 4 forminhas untadas com óleo de coco.

Leve ao forno preaquecido, a 180°C ou 200°C, em banho-maria, por mais ou menos 30min. Tire do forno, espere esfriar, desenforme e sirva essa delícia!



CURIOSIDADES

A história do quindim começou nos conventos de Portugal, na época da colonização. Naquela época as freiras engomavam suas roupas com claras de ovos e, como achavam um desperdício descartar as gemas, inventaram um doce para usá-las.

Assim nasceu o doce Brisa-do-Lis, feito com as gemas e com amêndoas. Quando foi trazido ao Brasil, as escravas não tinham amêndoas e passaram a usar o coco.

Com esse novo ingrediente rebatizaram o doce para quindim, que significa encanto ou dengo, uma alusão ao fato de ser delicado.

E, nesta receita você vai experimentar a versão saudável, sem uso de açúcar ou de carboidratos desnecessários.



COOKIE INTEGRAL





INGREDIENTES



- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 xícara de adoçante culinário
- 1 ovo
- 1 colher de sopa manteiga
- 1 colher de sopa fermento em pó
- 1/2 xícara de chocolate zero picado

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes secos delicadamente (menos o chocolate). Em seguida, adicione os ovos e a manteiga derretida. Por último, adicione o chocolate picado.

Unte uma forma retangular com margarina e trigo. Coloque a massa dos cookies, colherada a colherada, deixando um espaço entre eles, em forno preaquecido a 150 graus. Quando eles estiverem dourados, cerca de 20 minutos depois, deixe-os esfriar e, em seguida, tire-os com cuidado e sirva.

Cookie é uma delícia, sempre! Comendo com moderação e bom senso, é um pequeno presente que você pode se oferecer, de vez em quando! Só não vale abusar, ok?



CURIOSIDADES

Cookies existem desde o século XVII e a palavra surgiu do idioma holandês, em que "koekje" significa pequeno bolo.

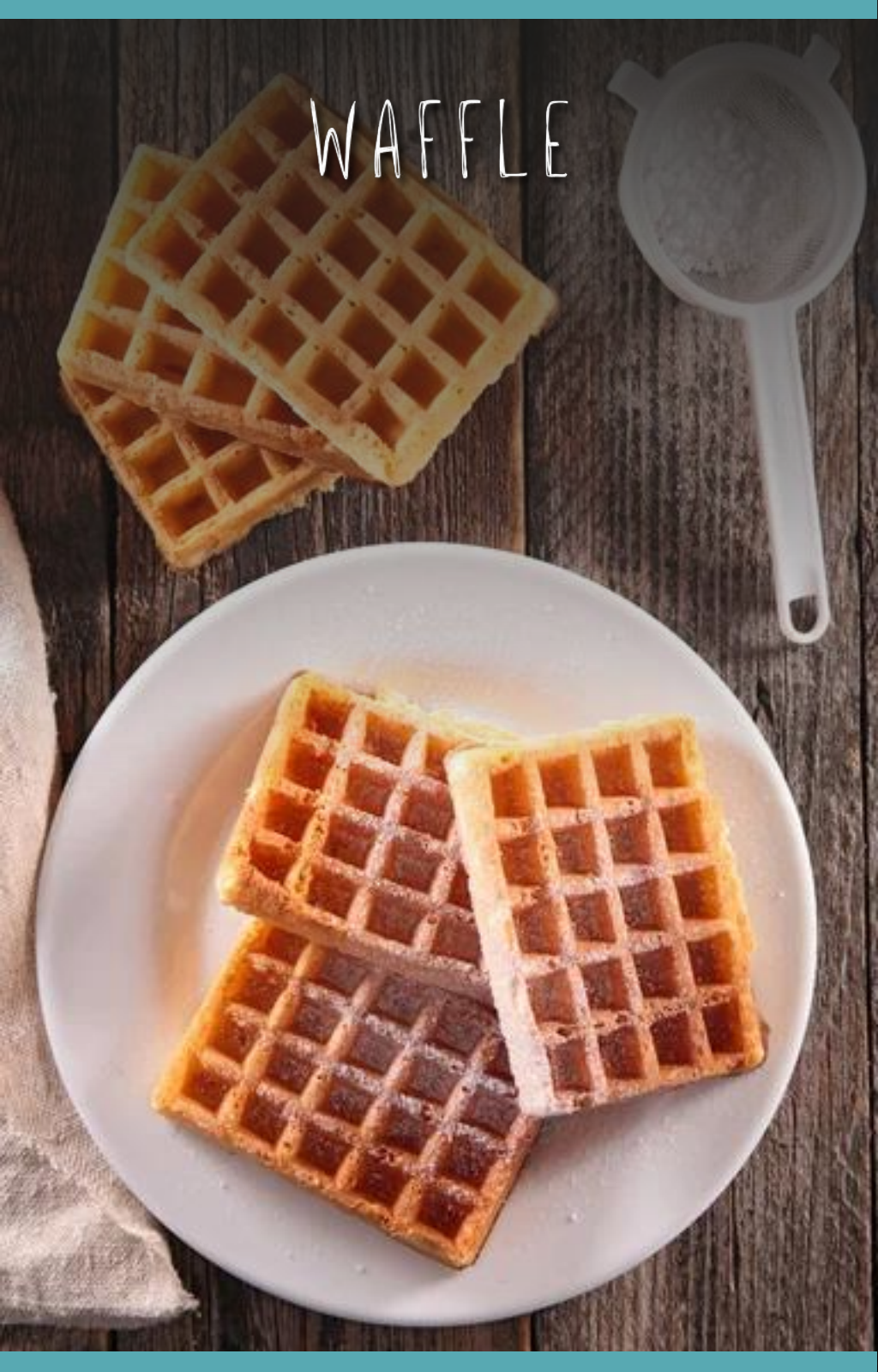
Conta-se que antes de colocar para assar uma receita de bolo inteira, fazia-se um teste, separando uma pequena quantidade da massa. Esse "teste" acabou fazendo sucesso em toda Europa, por ser uma bolachinha com gostinho de bolo, perfeita para ser degustada individualmente.

Em 1930, em um desses testes de massa de bolo, a americana Ruth Wakefield, proprietária de um pequeno restaurante em Boston, resolveu colocar pedacinhos de chocolate meio amargo na receita. Os chocolates não derreteram e, o que seria um erro, acabou fazendo o maior sucesso. Surgiam assim os cookies com gotas de chocolate, como conhecemos hoje.

É possível tornar esta deliciosa receita um pouco mais saudável, usando a farinha integral, que é mais nutritiva e tem mais fibras que as farinhas tradicionais, sendo digerida mais lentamente e proporcionando maior sensação de saciedade.



WAFFLE





INGREDIENTES



- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de adoçante culinário
- 1/2 xícara de cream cheese
- 2 colheres de chá de psyllium
- 2 ovos
- 1 pitada de sal rosa
- 1 colher de chá de baunilha
- 1 colher de chá de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes - menos o fermento - em um liquidificador e bata até que fique homogêneo. Se precisar adicione 1 ou 2 colheres de água. Em seguida adicione o fermento e bata com uma espátula, sem ligar o liquidificador.

Se você tiver uma máquina de waffle é só untar e despejar a massa. Se preferir pode fazer no forno, usando formas específicas ou ainda na frigideira.

Espere até a massa ficar dourada e firme e pode servir. Use a criatividade para escolher os acompanhamentos que desejar. Frutas e sorvetes vão muito bem!



CURIOSIDADES

Queridinhos no exterior, os Waffles ganham cada vez mais espaço no Brasil e, se a receita for saudável, com substituições inteligentes e saudáveis, ainda melhor.

As primeiras prensas usadas para a produção de Waffles foram feitas no ano 1300, na Alemanha e na Holanda. Elas tinham desenhos de favos de mel, que, em alemão chamam-se “Wafel” - por isso o nome.

Feito com farinha de amêndoas que oferece diversos benefícios para a saúde, justamente por ter um alto valor nutricional e por ter menos carboidratos e calorias do que a farinha de trigo branca.

Vai muito bem com frutas ou com caldas e geleias naturais. Use a criatividade e delicie-se com esses Waffles



OVO DE PÁSCOA COM BEIJINHO





01 porção



30 minutos

INGREDIENTES PARA O OVO



- 200g de chocolate em barra 70% cacau
(prefira o chocolate vegano - ver rótulo)



MODO DE PREPARO

Derreta o chocolate no micro-ondas, até que fique completamente derretido, de 30 em 30 segundos para não queimar.

Espalhe metade do chocolate derretido numa forma para ovos de 200g. Usar as costas de uma colher costuma facilitar.

Leve ao congelador por 10 minutos. Retire e faça com a metade restante uma nova uma camada de chocolate.

Volte ao congelador por mais 10 minutos. Depois é só retirar do congelador e destacar o ovo da forma com cuidado.



01 porção



60 minutos

INGREDIENTES DO RECHEIO



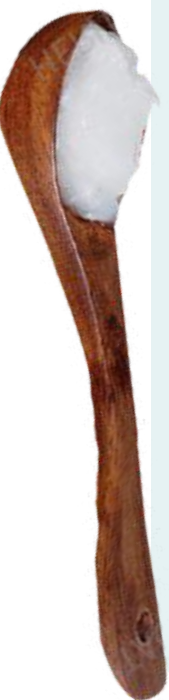
- 1 inhame cozido e descascado
- 2 colheres de leite em pó desnatado
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1 colher de adoçante em pó para culinária
- 1/4 xícara de leite desnatado
- 3 colheres (sopa) de coco ralado

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador até virar um creme homogêneo. Despeje em uma panela em fogo baixo e mexa até desgrudar do fundo. Espere esfriar para rechear seu Ovo de Páscoa.

Para dar um charme no acabamento, decore com coco ralado ou com cacau em pó, da forma que preferir.

Seu Ovo Fit de Páscoa vai ficar uma delícia! Consumindo com a devida moderação, seu prazer não vai pesar na sua balança! Bom apetite e Feliz Páscoa!



CURIOSIDADES

Para comemorar a Páscoa, nada melhor do que fazer uma receitinha sem culpa. Ovos, bombons e barrinhas também podem ter uma versão mais saudável e menos calórica - e tão gostosa quanto os tradicionais. De forma geral, estamos acostumados a consumir o chocolate ao leite, que é mais doce, esquecendo que, na verdade, o ingrediente principal do chocolate deveria ser o cacau.

Quanto maior a concentração de cacau, menor o teor de açúcar do alimento - e maiores são os seus benefícios. O chocolate amargo, 70% de cacau, é fonte de magnésio, cobre, ferro e manganês. Potássio, zinco e selênio também estão presentes. Suas propriedades antioxidantes ajudam a acelerar o metabolismo e diminuir a resistência à insulina.

Seu Ovo Fit é uma ótima maneira de matar sua vontade de um chocolate e ainda ter benefícios nutricionais. Fica uma delícia!



FONDUE DE CHOCOLATE





INGREDIENTES

- 1/2 pacote de pudim diet de chocolate
- 300ml de leite desnatado
- 1 colher de sopa cheia de cacau em pó 100%
- 2 colheres de sopa de creme de leite light
- adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

Numa panela, misture o leite, o pudim e o cacau. Leve ao fogo até engrossar. Desligue o fogo e adicione o creme de leite light. Adoce a gosto e sirva quente, acompanhado de frutas como banana, morangos, amora, abacaxi, manga, tangerina, kiwi e outras opções de sua preferência.

O cacau em pó tem um sabor mais pronunciado, que deixa a receita ainda mais saborosa. Experimente!

Esse fondue de chocolate, quando consumido com moderação, é uma ótima opção para os amantes de doces que não abrem mão de uma alimentação saudável e gostosa. Bon appétit!



CURIOSIDADES

Com a chegada do inverno, o fondue de chocolate é uma opção perfeita para desfrutar bons momentos com pessoas queridas, em ocasiões especiais ou nos dias em que você deseja uma sobremesa para aquecer o corpo e deliciar o paladar.

O foundue teve sua origem na região de Savoie, fronteira franco-suíça, e era sempre feito de queijo. A palavra “fondue” é derivada do verbo francês “fondre”, que significa “derreter”. A receita ganhou fama e espalhou-se pelo mundo até que, na década de 50, o famoso chef nova-iorquino Conrad Egli, do restaurante Chalet Suisse, passou a servir também em sua versão doce: nascia, então, o fondue de chocolate.

Em cada canto do mundo novos ingredientes foram adicionados: biscoitos, marshmallows, churros, frutas, e outras delícias, que são mergulhadas no maravilhoso creme de chocolate.

O consumo de chocolate, feito com moderação, oferece energia ao organismo e pode trazer benefícios à saúde. Prefira as opções com concentrações acima de 85% de cacau, que são mais ricas em antioxidantes e ajudam a evitar doenças cardiovasculares, por exemplo. O chocolate também pode melhorar o desempenho mental e o humor!



LEITE CONDENSADO ZERO AÇÚCAR





INGREDIENTES

- 1 copo de leite em pó desnatado
- 1/2 copo de água fervente
- 1/2 copo de adoçante culinário
- 1 colher de sopa de óleo de coco

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador por cerca de 8 minutos contínuos. Leve à geladeira em um recipiente de vidro, por algumas horas, até ficar na consistência de leite condensado.

Não dá para ser mais fácil... A consistência é idêntica e o gosto fica muito parecido ao do leite condensado tradicional. É uma receita ótima para quem está em dieta com ingestão controlada de açúcares. Pode ser usado em salada de frutas ou como ingredientes em outras receitas.

Como qualquer outro alimento, consuma com moderação. Assim, o prazer pode ser grande, mas a culpa não... Bom apetite!



CURIOSIDADES

Existe alguém que não ame leite condensado? Essa delícia surgiu em 1856, quando o americano Gail Borden, em uma tentativa de desidratar o leite de vaca comum, para que ele durasse mais, percebeu que, antes de virar pó, o produto se tornava um creme delicioso.

Durante a Guerra Civil Americana, entre 1861 e 1865, o leite condensado ficou popular, pois era facilmente transportado pelas tropas, mantendo os soldados bem alimentados. Mas a primeira fábrica criada especialmente para produzir leite condensado, a Anglo Swiss Condensed Milk Company, surgiu somente em 1867 na Suíça.

Porém, foi só depois da 2ª Guerra Mundial que o leite condensado chegou à nossa cozinha - não mais como substituto do leite integral, e sim como ingrediente para o preparo de doces e sobremesas.

Segundo a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa), o Brasil é o maior consumidor mundial do produto: são oito latinhas consumidas por segundo!

O leite condensado tradicional, porém, é um alimento ultraprocessado, com altos níveis de açúcar e altamente calórico. Por isso, a receita de hoje é uma versão mais saudável, tão saborosa quanto a tradicional, mas com zero açúcar em sua composição.



Parte 2

BOLOS, MUFFINS & AFINS

Para adoçar o coração



BOLO DE CHOCOLATE COM FARINHA DE PIPOCA





01 porção



45 minutos

INGREDIENTES PARA O BOLO



- 3 ovos
- 6 xícaras de farinha de pipoca (90g)
- 1 1/2 xícara de leite sem lactose ou vegetal
- 3 colheres de chá de fermento em pó
- 5 colheres de sopa de adoçante culinário
- 3 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Bata os ovos com o adoçante culinário e depois adicione o leite. Com a batedeira desligada, acrescente a farinha de pipoca aos poucos.

Em seguida, acrescente o fermento, coloque tudo em uma assadeira antiaderente e leve para assar em forno baixo, preaquecido, por 30 minutos ou até que você espete o bolo com um palito e ele saia sequinho.





01 porção



15 minutos

INGREDIENTES DO RECHEIO



- 100g de adoçante culinário
- 1/2 xícara de água
- 200g de creme de leite sem lactose
- 03 colheres de sopa de cacau 100%

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em uma panela, menos o creme de leite.

Leve ao fogo baixo até formar uma calda fina. Adicione o creme de leite e mexa.

Agora é só cobrir o bolo com a calda e deliciar-se sem culpa, com esta versão light, saudável e deliciosa de bolo de chocolate.

Imagine um bolo de chocolate com farinha de pipoca, sem óleo, sem açúcar, sem glúten e sem lactose. Maravilhoso, não é?! Bom apetite!



CURIOSIDADES

O bolo de chocolate é uma paixão que vem do século XVII, quando o líquido extraído das sementes do cacau começou a ser inserido nas misturas de bolos pelos confeitadores ingleses.

Hoje em dia existem versões menos calóricas do bolo de chocolate, acredite se quiser, sem açúcar, sem glúten e sem lactose! Isso evita as reações alérgicas de quem tem doença celíaca, intolerância à lactose ou simplesmente prefere versões mais saudáveis e tão saborosas quanto a do bolo tradicional.

A farinha usada será a de pipoca, que é menos calórica e não possui glúten em sua composição. Ela é rica em fibras, que contribuem para a sensação de saciedade e beneficiam a saúde do sistema digestório.

A farinha de pipoca é simples de fazer e conservar. Coloque o milho de pipoca em uma panela quente, sem óleo e sem sal, para estourar. Tire as que não estouraram e leve as outras ao liquidificador. Bata até triturar tudo e obter uma farinha bem fina. Guarde em um pote de vidro bem fechado. A farinha já está pronta, é só fazer o bolo e se deliciar!



BOLO DE FUBÁ





01 porção



45 minutos

INGREDIENTES



- 1 xícara de fubá
- 1 xícara de mix farinha sem glúten
- 1 xícara de adoçante culinário
- 1 xícara de água
- 1/2 xícara de óleo de girassol
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 1 pitada de erva doce

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes secos, adicionando a água, o óleo, o vinagre e, por último, o fermento.

Unte uma forma e despeje nela toda a massa.

Basta levar ao forno preaquecido a 180 graus, por 30 minutos.

Está pronto! Agora é só preparar o café e comer o bolo ainda quentinho! É gostoso demais!



CURIOSIDADES

O bolo de fubá é um dos maiores símbolos do interior do Brasil. Tem coisa melhor do que um bolo de fubá servido no meio da tarde, ainda quentinho?

Uma das características mais marcantes dos bolos de fubá, em quase todas as suas variações, é a ausência de cobertura. Com uma massa tão deliciosa, quem precisa de cobertura?

A receita tradicional do bolo de fubá surgiu no período Colonial, quando o consumo do trigo, que ainda não era plantado em nossas terras, não era muito difundido no Brasil. Quem quisesse ter acesso a este ingrediente precisaria arcar com o alto custo de sua importação de Portugal. Em seu lugar, reinava absoluto o fubá - uma palavra herdada dos africanos -, que é uma farinha fina, feita do milho cru, seco e debulhado.

Esta farinha se transformava em deliciosos pratos, entre eles mingaus, pudins, broas, creme de milho e o famoso bolo de fubá. A receita era muito comum entre os tropeiros e os mascates da época. Hoje em dia, embora muito associada às quermesses e festas de São João, o brasileiríssimo bolo de fubá é uma delícia popular no país inteiro, durante o ano todo.



BOLO DE CENOURA DE FRIGIDEIRA





01 porção



15 minutos

INGREDIENTES



- 4 ovos
- 2 cenouras
- 2 colheres de sopa de azeite
- 6 colheres de sopa de farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de coco ralado
- 3 colheres de sopa de adoçante culinário
- 1 colher de sopa de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes, exceto o fermento.

Em seguida, adicione o fermento e mexa com uma espátula até ficar bem homogêneo.

Leve a uma frigideira grande, com o fogo baixo e tampe. Verifique, perfurando a massa com um palito, se ela está seca.

Só então, com a ajuda de um prato, vire o bolo. Deixe por mais 3 minutos e estará pronto para servir.



CURIOSIDADES

Dizem que o bolo de cenoura é o bolo mais popular do Brasil. Uma mistura um tanto inusitada, afinal, quem diria que usar um legume no preparo de bolos ficaria tão maravilhoso.

De acordo com o World Carrot Museum (Museu Virtual da Cenoura), o bolo surgiu na Idade Média, quando o açúcar era muito caro, e a cenoura o substituíva, dando ao bolo o sabor adocicado.

Nem todos sabem, mas ao consumir a cenoura cozida, há melhor absorção do betacaroteno (precursor da vitamina A), que colabora com o bom funcionamento do sistema imunológico, além de oferecer uma ótima ação antioxidante.

Para obter esses benefícios é importante consumir pelo menos uma cenoura por dia. Com essa receita saudável não será difícil! E você ainda se manterá na linha!



BOLO MESCLADO





01 porção



45 minutos

INGREDIENTES



PARTE CLARA

- 2 bananas
- 2 ovos
- 1/4 xícara de azeite extravirgem
- 1 xícara de farinha de aveia
- 1/4 xícara de cacau em pó
- 1/2 colher de sopa de fermento

PARTE ESCURA

- 1 cenoura média
- 2 ovos
- 1/4 xícara de azeite
- 1 xícara de farinha de aveia
- 1/2 colher de sopa de fermento

MODO DE PREPARO

Leve as bananas, os ovos, o azeite, a farinha de aveia e o cacau em pó ao processador até ficar uniforme. Em seguida, adicione o fermento e mexa bem.

Faça o mesmo com a cenoura, os ovos, o azeite e a farinha de aveia. Após bater, adicione o fermento e mexa bem.

Em uma forma de bolo untada, despeje as massas alternadamente para que se misturem. Leve ao forno preaquecido a 180 graus por cerca de 35 minutos.



CURIOSIDADES

Dizem que as melhores histórias de nossas vidas são contadas em torno de um delicioso bolo. Esses momentos são mais do que só apetitosos, eles são afetivos também.

O bolo mesclado agrada a todos e faz parte daquelas receitas de família muito especiais. Esta é uma versão saudável para comer sem culpa.

Nesta receita a estrela é a farinha de aveia, que substitui a de trigo sendo uma ótima aliada para quem quer arrasar na dieta, e ainda oferece muitos benefícios para a saúde.

Ela é rica em ferro, cálcio e em vitaminas do complexo B. Ótima aliada para eliminar toxinas, oferecer sensação de saciedade, benefícios ao coração e para os sistemas imunológico e digestivo.



BOLO DE CACAU DE CANECA





01 porção



05 minutos

INGREDIENTES



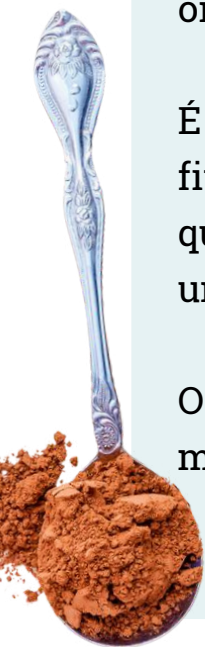
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de sopa óleo de coco extravirgem
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 banana prata amassada
- 1 colher de chá de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Junte todos os ingredientes, mexendo bem, na própria xícara. Em seguida leve ao micro-ondas por cerca de 2 minutos.

É apenas isso, acredita? Seu bolo de caneca fit já estará pronto! Agora é só comer quentinho, acompanhando um bom chá ou uma xícara de café.

O tamanho do bolo pode até ser pequeno... mas o prazer em comê-lo é gigante!



CURIOSIDADES

Conta a história que, nos idos do século XIX, na Inglaterra, as pessoas faziam pequenos bolinhos chamados de "fairy cake", ou "bolo da fada". O nome faz menção ao seu pequeno tamanho, que faz até parecer ter sido feito por fadinhas minúsculas.

O fato é que, diferente de tudo que havia sido feito até então, eles não eram pequenos pedaços de um bolo maior, e sim bolos pequeninos, assados individualmente.

Essa guloseima migrou para os EUA e lá recebeu o nome de "cupcake", que é o famoso e delicioso "bolo de xícara" ou de caneca. Desde então, a receita se espalhou pelo mundo, agradando o paladar de todos.

É prático, rápido e muito conveniente para quem deseja comer um bolinho que serve uma única pessoa, usando uma medida "comportada", que satisfaz a vontade de comer um doce. Os bolos de caneca costumam ter menos de 50 gramas.

Que tal conhecer uma receita fit de bolo de caneca, que substitui alguns itens tradicionais por outros menos calóricos e mais saudáveis? É fácil, fica pronta em apenas 3 minutos e é perfeita para o lanche, café da manhã, antes ou depois de atividades físicas.



BROWNIE





01 porção



45 minutos

INGREDIENTES



- 1 e 1/2 xícara de batata-doce cozida sem casca
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 1/2 xícara de nozes quebradas
- 1/2 xícara de cacau
- 1/2 xícara de adoçante culinário
- 2 ovos
- 1 colher de café de extrato de baunilha
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Em um processador (não faça no liquidificador, pois a massa é pesada) bata os ovos, o óleo de coco, a baunilha e o adoçante. Em seguida adicione a batata-doce, a farinha de amêndoas, cacau e uma pitada de sal. Ao final, adicione o bicarbonato.

Transfira para um recipiente que possa ir ao forno, untado com óleo de coco ou forrado com papel manteiga. Coloque as nozes quebradas e leve para assar por 30 minutos, em forno preaquecido a 180 graus.

Sirva, decorando com nozes ou ainda raspinhas de laranja ou limão.



CURIOSIDADES

Das várias lendas que existem sobre a origem do Brownie, a mais famosa data do início do século XX e conta que uma dona de casa americana estava fazendo um bolo de chocolate, mas esqueceu de colocar o fermento na receita. Quando estava pronto, ela percebeu que o bolo não tinha crescido, mas ela o serviu mesmo assim. E foi um sucesso! Todos adoraram as fatias mais finas e planas.

Geralmente a cor característica é o marrom - por isso o nome "brownie", que vem de "marrom", em inglês. É um dos bolinhos assados preferidos dos americanos e, de uns tempos para cá, dos brasileiros também.

O Brownie de Cacau é uma excelente opção para quem busca economizar calorias. É uma receita doce na medida certa e ótima qualidade nutricional, pois tem menos calorias que o Brownie comum e é feita com ingredientes que não são industrializados, nem possuem conservantes ou corantes.

A base desse Brownie é a batata-doce, rica em fibras solúveis e em nutrientes como o ferro, potássio, ácido fólico e vitaminas A, B, C, K e E.



MUFFIM DE MAÇÃ VERDE





06 unidades



25 minutos

INGREDIENTES



- 1 ovo
- 1/2 maçã verde
- 2 colheres de sopa de adoçante culinário
- 1/3 de xícara de leite desnatado
- essência de baunilha
- 5g de óleo de coco
- 50g de farinha de aveia
- 50g de amido de milho
- 5g de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Bata o ovo com o açúcar mascavo ou com o adoçante culinário. Acrescente a essência de baunilha e o óleo de coco. Bata até ficar bem espumoso e acrescente o leite (se preferir, substitua por suco de laranja).

Acrescente a farinha de aveia e o amido de milho, para que a massa fique fofinha, até que ela fique encorpada. Descasque a maçã, tire as sementes, corte em cubinhos e acrescente. Se preferir use frutas vermelhas. Por último, adicione o fermento.

Coloque nas forminhas e leve ao forno a 200°C, por aproximadamente 15 minutos. Está pronto!



CURIOSIDADES

Muffin é um bolinho inglês, doce e delicioso, que teve a primeira receita criada por volta do século XVIII. Seu nome tem origem na palavra "moffin", que era uma adaptação da palavra francesa "moufflet" (pão suave).

O muffin é suave, com consistência fofinha, feito com ingredientes nutritivos e pode ser comido sozinho, com pedaços de fruta ou até com algum queijo cremoso.

Antigamente, os muffins eram vendidos nas ruas da Inglaterra, na tradicional hora do chá. Os vendedores levavam uma bandeja cheia de muffins com geleia e tocavam sinos para atrair os clientes. A receita era tão gostosa, que se espalhou e conquistou o mundo.

Hoje existem várias versões diferentes, perfeitas para serem servidas no seu lanche ou no café da manhã. Entre elas estão algumas opções bastante saudáveis, que não levam manteiga, farinha de trigo, açúcar branco ou conservantes - ótimas para quem está de dieta ou para quem deseja manter o peso e a saúde.



SUFLÊ DE CHOCOLATE COM AMORAS





01 porção



25 minutos

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 100g de chocolate 70% cacau
- framboesa ou morangos



MODO DE PREPARO

Bata as claras em neve e reserve. Em outra tigela, derreta o chocolate (pode ser no micro-ondas), acrescente as gemas e mexa bem.

Adicione as claras em neve e misture novamente.

Por fim, despeje as massas em potinhos e leve ao forno preaquecido a 180 graus por 15 minutos. Decore com frutas vermelhas da sua preferência. Sirva quente.



CURIOSIDADES

Soufflé, um sopro. A origem do nome quase poderia ser sinônimo de delicadeza. Os suflês, como são chamados no Brasil, são um clássico da culinária francesa.

Inventado em Paris no século XIX, acreditam que seu pai tenha sido Antonin Carême, um dos primeiros homens a receber o título de "chef" e também quem lançou a moda do famoso chapéu de chef , o "toque blanche", ou dólmã, usado até hoje.

Feito com o chocolate cacau 70%, que não possui leite, açúcar, glúten ou gorduras ruins, a receita fica ainda mais especial, pois o ingrediente contribui para a melhor circulação sanguínea, aceleração do metabolismo e aumento do colesterol bom (conhecido como HDL). Aproveite!



CHEESECAKE DE LIMÃO





01 porção



03 horas

INGREDIENTES



MASSA:

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 2 colheres de manteiga derretida
- 1 ovo batido
- pitada de canela
- 2 colheres de chá de adoçante culinário
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó

RECHEIO:

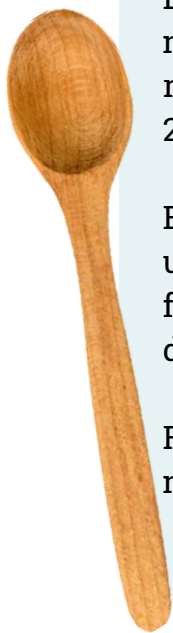
- 300g de cream cheese
- 3 ovos
- suco de 1 limão siciliano
- 1 xícara de adoçante culinário

MODO DE PREPARO

Em uma tigela misture todos os ingredientes da massa até ficar homogêneo. Disponha-a em um refratário e leve para assar no forno a 180 graus por 25 minutos.

Enquanto isso bata os ingredientes do recheio em uma batedeira até obter um creme homogêneo e firme. Despeje-o sobre a massa, polvilhe com raspas de limão e leve ao forno por mais 25 a 45 minutos.

Retire, espere esfriar e leve para gelar por pelo menos 2 horas antes de servir.



CURIOSIDADES

O cheesecake é uma sobremesa que teve sua origem no século 14, mas existe um descrição de um doce semelhante no século 2 a.C., em Roma. Ou seja, não é de hoje que o mundo saboreia essa delícia.

Nessa versão, contamos com ingredientes especiais para quem se preocupa em ter uma vida mais saudável e uma alimentação mais equilibrada.

Nessa versão, você poderá contar com todos os benefícios do limão, que é rico em vitamina C, minerais e antioxidantes. Seu sabor refrescante combina contrasta com o doce de forma harmoniosa.

Com poucas calorias, favorece a sensação de saciedade, melhora a digestão, é antioxidante e aumenta a imunidade e a absorção do ferro dos alimentos de origem vegetal! E é uma delícia!



MOUSSE DE ABÓBORA E IOGURTE





INGREDIENTES



- 300g de abóbora ou moranga descascada e picada
- 1 e 1/4 de xícara de adoçante culinário
- 1 xícara de água
- 1 pau de canela
- 2 potes de iogurte natural desnatado de 340g
- 2/3 de envelope de gelatina em pó incolor
- 1 pote iogurte grego gelado de 200ml

MODO DE PREPARO

Adicione a abóbora, o adoçante e a canela em uma panela e cozinhe até ficar tenra, no ponto de doce de colher. Espere esfriar e reserve uma pequena porção da abóbora para a decoração final.

Bata o doce de abóbora e o iogurte natural desnatado no liquidificador até que fiquem homogêneos. Hidrate e derreta a gelatina de acordo com as instruções da embalagem e junte ao creme de abóbora, batendo suavemente, até misturar.

Divida em 8 taças individuais. Coloque o iogurte grego sobre a abóbora, fazendo uma nova camada. Decore com lascas da própria abóbora cozida, polvilhe canela em pó e, se preferir, raspinhas de coco ou alguns cravos. Leve à geladeira por cerca de 3 horas antes de servir.



CURIOSIDADES

A abóbora é um fruto nativo típico da América do Sul e era consumido pelos indígenas muito antes da colonização europeia. Em algumas regiões do Brasil, é conhecida como jerimum e é sempre muito apreciada por sua versatilidade e sabor delicado.

Existem diversas variedades de abóbora. Entre elas estão a moranga e a abóbora japonesa (ou cabotiá), que é um legume híbrido, criado no Japão, pela união entre a moranga e a abóbora moschata.

A abóbora é bastante nutritiva e possui poucas calorias. Por exemplo, cada 100 gramas de abóbora cabotiá cozida contém apenas 48 kcal. São alimentos ricos em vitamina A e C, possuem fibras, potássio, magnésio, cálcio, vitamina E, ferro e vitaminas B1, B3, B5 e B6.

Essa receita combina de forma original, saudável e deliciosa a abóbora com o iogurte.



MOUSSE DE MARACUJÁ





05 porções



03 horas

INGREDIENTES



- 1 xícara de suco concentrado de maracujá
- 2 copos de iogurte natural desnatado
- 1 clara de ovo gelada
- 1 colher de sopa de adoçante culinário
- 2 envelopes de gelatina em pó, sem sabor
- polpa de maracujá para decorar

MODO DE PREPARO

Dissolva a gelatina em 4 colheres de sopa de água e deixe até solidificar. Esquente no micro-ondas até a gelatina ficar líquida, e coloque no liquidificador, junto com o suco de maracujá, o adoçante e o iogurte. Bata muito bem.

Coloque essa mistura numa vasilha. Bata a clara em neve e adicione na vasilha, incorporando tudo delicadamente. Para bater a clara em neve mais facilmente, adicione uma pitada de sal ou algumas gotas de limão.

Despeje esta mousse de maracujá com gelatina incolor e suco concentrado numa forma levemente umedecida com água e deixe na geladeira por 2 horas, ou até endurecer. Decore com polpa de maracujá e sirva.



CURIOSIDADES

O maracujá tem propriedades calmantes naturais, além de substâncias com ações analgésicas e relaxantes musculares, como os alcaloides e os flavonoides.

Conhecida no exterior como "fruta da paixão" ("passion fruit"), o maracujá é uma rica fonte de vitaminas A, C e do complexo B, que fortalecem o sistema imunológico e evitam o envelhecimento precoce das células. Apresenta também sais minerais como o cálcio, ferro, fósforo e sódio.

As sementes do maracujá são fonte de magnésio e promovem a vasodilatação (aumento do calibre das artérias), diminuindo a pressão arterial. A casca da fruta é bastante rica em fibras, que ajudam na digestão, promovem saciedade (ajudando a reduzir o peso) e ainda ajudam a prevenir e controlar o diabetes.

Que tal uma sobremesa saudável, com baixas calorias e sem açúcar, usando essa fruta tão gostosa? Este mousse de maracujá não compromete sua dieta, pois é preparado com adoçante, iogurte, gelatina e clara de ovo, sem levar leite condensado. O resultado é uma sobremesa suave e gostosa, no ponto certo para matar seu desejo de doce!



PANNA COTTA





INGREDIENTES DA PANNA COTTA



- 1 lata (300g) de creme de leite light
- 200ml de leite de coco light
- 5g de gelatina em pó sem sabor
- 3 colheres de sopa de adoçante culinário
- 1 colher de chá de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

Despeje o creme de leite light e o leite de coco light numa panela. Acrescente o adoçante e a essência de baunilha. Leve ao fogo baixo, sempre mexendo.

Em um recipiente à parte, hidrate a gelatina e junte-a à mistura que está no fogo, mexendo por cerca de 6 minutos. Não deixe ferver!

Distribua em formas de gelatina e leve à geladeira por 4 horas. Para desenformar, mergulhe as forminhas em água quente por alguns segundos.





06 porções



10 minutos

INGREDIENTES DA CALDA



- 10 Morangos picados
- 1 colheres de sopa de adoçante culinário
- 1 pistache moído
- 2 ou 3 folhas hortelã

MODO DE PREPARO

Misture os morangos e o adoçante. Basta cozinhar por cerca de 5 minutos e estará pronto! Despeje a calda por cima da Panna Cotta e, se desejar, decore com amoras frescas e alguns raminhos ou folhas de hortelã, ou ainda outras frutas, como manga, pera assada ou lascas geladas de abacate.

Finalize polvilhando o pistache moído para dar textura ao prato.

Você vai adorar essa sobremesa elegante e deliciosa, com textura leve - entre a de um pudim e de uma mousse. "Buon appetito!"



CURIOSIDADES

A Panna Cotta é uma sobremesa tipicamente italiana, delicada e deliciosa, que significa "creme cozido" ou "nata cozida" - que resume o que ela é.

A panna cotta surgiu no início do século XX, na região de Piemonte, e é considerada um Produto Agroalimentar Tradicional (PAT): uma receita consolidada ao longo do tempo e transmitida de geração em geração - muito valorizada na Itália.

É uma sobremesa muito popular, tanto por seu preparo simples, com poucos ingredientes, quanto pelo sabor leve e sua textura única.

A panna cotta pode ganhar intensidade com as especiarias usadas em suas caldas. A mais tradicional é a de frutas vermelhas, mas hoje há muitas outras versões. Tradicionalmente a receita usa creme de leite fresco, fava de baunilha, açúcar e gelatina sem sabor.



PUDIM DE LEITE





05 unidades



40 minutos

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 gema
- 1 colher de adoçante
- 3/4 xícara de leite desnatado
- 6 colheres de sopa de leite em pó desnatado



MODO DE PREPARO

Em uma tigela, adicione o ovo, a gema, o adoçante e misture bem até ficar homogêneo.

Em seguida adicione o leite desnatado e o leite em pó, misturando novamente.

Distribua em 5 forminhas de silicone e leve a banho-maria, no forno médio, preaquecido a 180°C, por cerca de 30 minutos.

Espere esfriar, desenforme e sirva!



CURIOSIDADES

Dizem que Portugal é o berço do pudim e que ele foi criado no século XVI por um abade que não divulgava a sua receita secreta para ninguém.

Com o sucesso do doce criaram uma competição com outros confeitheiros, para ver se algum deles conseguiria fazer o tal pudim, tornando o doce ainda mais popular.

Desde que chegou oficialmente por aqui, em 1840, é uma sobremesa muito apreciada, tendo, inclusive, um dia especial, reservado somente para ele: 22 de Maio - o Dia Nacional do Pudim.

Nessa versão você poderá se manter em forma e ainda saborear essa maravilha, absorvendo os benefícios de cada um de seus ingredientes.



PUDIM DE PÃO INTEGRAL





10 porções



03 horas

INGREDIENTES

- 8 fatias de pão integral
- 4 copos de leite desnatado
- 1 copo de adoçante culinário
- 2 ovos inteiros
- 1 xícara de creme de leite light

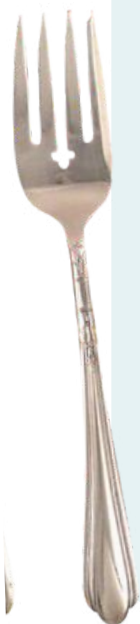
MODO DE PREPARO

Deixar o pão de molho no leite por 2 horas. Picar em pedacinhos pequenos e misturar com os demais ingredientes. Se quiser a textura mais delicada, bata tudo no liquidificador.

Se você desejar, pode adicionar na massa frutas secas ou pedacinhos de damasco, fica muito saboroso.

Coloque em forma de pudim, untada, e leve para assar por cerca de 40 minutos. Retire do forno quando estiver dourado.

Sirva com um pouco de creme de leite adoçado e folhas de hortelã.



CURIOSIDADES

Há centenas de anos os egípcios tinham o hábito de embeber o pão amanhecido em leite, para amolecê-lo, deixando sua consistência parecida com a de um pudim. Na Inglaterra e na França, nos séculos XVIII e XIX, o pudim de pão também se tornou uma sobremesa popular. Acredita-se que a receita tenha vindo ao Brasil com os portugueses.

Tradicional nas cozinhas de nossas infâncias, a receita de pudim de pão quase nunca aparece em restaurantes. É uma receita simples, que produz um pudim com aroma convidativo, com textura e sabor que nos remetem à adorável sensação de aconchego e conforto.

A receita muitas vezes pode receber também seus "toques especiais", como recheios de frutas picadas, nozes e castanhas, calda de açúcar, de licor, ou o que sua imaginação ditar e desejar.

O pudim feito com o pão integral é uma versão desta delícia, com uma maior quantidade de nutrientes saudáveis, incluindo maior teor de fibras, o que torna a digestão mais lenta e proporciona uma sensação de saciedade por mais tempo.



PUDIM DE CHIA COM BANANA E AVELÃS





INGREDIENTES



- 6 colheres de sopa de sementes de chia
- 2 xícaras de água de coco
- 1 banana picada
- 6 avelãs
- adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

Junte a água de coco com as sementes de chia e o adoçante em um recipiente de vidro. Mexa com uma colher, até que as sementes de chia estejam bem misturadas e submersas. Leve à geladeira por cerca de 30 minutos.

Se necessário, mexa mais um pouco e volte com o recipiente para a geladeira, até a mistura formar uma goma com aspecto gelatinoso.

Transfira-a para potes de vidro individuais e sirva com a banana picada e as avelãs por cima.

Componha o pudim de chia usando a sua criatividade: acrescente pedaços de frutas, granola, castanhas, açaí, cacau, raspas de coco, mel, frutas secas e geleias.

Você pode, inclusive, fazer uma camada de gelatina por baixo e colocar o pudim por cima, ou simplesmente mesclar camadas de frutas com o pudim.



CURIOSIDADES

A Chia é uma pequena semente marrom, consumida há mais de 6 mil anos, nativa do México e da Guatemala e proveniente de uma planta chamada *Salvia hispânica*.

É dura quando está crua, mas, como tem grande capacidade de absorção de líquidos, suas sementes embebidas ficam maiores e bem macias.

A chia possui um sabor muito sutil, por isso a escolha do líquido que será misturado a ela é muito importante: será ele que agregará sabor e cremosidade à semente. Você pode usar iogurtes, leite de soja, de aveia, amêndoas, chás, sucos de frutas e leite de coco. Aromatizantes como a baunilha, a canela e o cravo também dão um toque especial.

A chia é rica em fibras, antioxidantes, cálcio, fósforo e magnésio. Ela ajuda na prevenção da saúde cardiovascular, reforça o sistema imunológico e é ótima para o aparelho digestivo.

Pode também ser usada em molhos, bolos, biscoitos, substituindo ovos em receitas, panquecas, entre outras opções saborosas e criativas.



Parte 3

COM UM TOQUE ESPECIAL

Criatividade na medida



CANJICA DE COCO





12 porções



03 horas

INGREDIENTES



- 400g de castanhas de caju cruas cortadas na metade
- 2 xícaras de leite de coco em pó
- 2 xícaras de água
- 3 colheres de sopa de adoçante culinário
- 1 xícara de leite de coco em pó
- 2 caixinhas de creme de leite
- 1/4 de xícara de farinha de coco
- 10 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar
- canela em pó e essência de baunilha

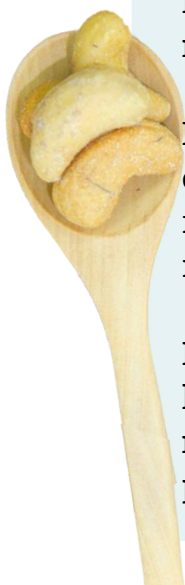
MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador metade do leite de coco em pó com a água, o adoçante e algumas gotinhas de essência de baunilha, até ficar branquinho e homogêneo.

Insira a castanha e gotinhas de extrato de baunilha natural nesse caldo - deixe hidratando por 2 horas.

Em outra tigela coloque a outra metade do leite de coco, o creme de leite, a farinha de coco e o coco ralado, misturando bem até incorporar todos os ingredientes. Reserve.

Leve as castanhas com o caldo para o fogo baixo até levantar fervura. Acrescente o creme e deixe ferver mais um pouco até engrossar. Sirva quente, polvilhando por cima a canela em pó, para finalizar.



CURIOSIDADES

A canjica é uma herança dos Tupinambá, índios brasileiros que habitavam o litoral, quando os europeus, no século 16, chegaram ao Brasil. O nome é derivado do termo tupi “acanjic”.

Uma receita afetiva, cheia de carinho, prato principal das festas juninas e reinventada, ganhando ingredientes como o amendoim, o leite de coco e a canela, para que possa ser degustada sem culpa e para que seus benefícios sejam muito bem aproveitados.

Com diferentes nomes, dependendo da região do Brasil - canjica, mungunzá, curau, canjiquinha e até mesmo jimbelê - ela é rica em fibras, vitaminas do complexo B, A e B, proteínas, zinco, ácido fólico e gorduras boas.

Com potente ação antioxidante e anti-inflamatória, a castanha-de-caju fortalece ainda as células do sistema imunológico. Saboroso e cheio de benefícios, é quase impossível resistir à uma deliciosa canjica!



MINGAU DE CACAU





INGREDIENTES



- 1 colher de sopa farelo de aveia
- 1 colher de sopa aveia em flocos
- 1 xícara de chá leite desnatado
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1/2 banana pequena
- chia para salpicar
- 1 colher de chá de baunilha essência
- 1 colher de chá de adoçante

MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça o leite desnatado (que pode ser substituído pelo leite de arroz ou de amêndoas) e coloque o farelo e a aveia em flocos e o cacau. Mexa até engrossar e, em seguida, acrescente a essência de baunilha e o adoçante. Amasse metade da banana e acrescente ao mingau.

Coloque em um pote de vidro ou bowl, fatie a metade restante da banana e decore. Polvilhe com sementes de chia para finalizar. Pode ser servido ainda quente.



CURIOSIDADES

No dia 26 de março comemora-se o Dia do Cacau, esse fruto tão especial que chega a 30cm de comprimento e que, já no século XVII, era conhecido como Cacao fructus.

Em 1737 recebeu o belo nome de Theobroma cacao L., pois a palavra Theobroma significa alimento dos deuses.

O cacau é obtido a partir das sementes de uma árvore de pequeno porte - no máximo 8 metros de altura - nativa da América Central, mais especificamente do México - e da zona norte da América do Sul.

Rico em flavonoides, têm função anti-inflamatória, antioxidante e previne diversas doenças crônicas e c

O Mingau de Cacau, além de muito saudável, oferece vários benefícios para o seu organismo. Consuma com moderação essa receita tão especial e saborosa!



GELEIA DE CASCA DE TANGERINA





01 unidade



04 dias

INGREDIENTES



- 6 cascas de tangerinas maduras
- adoçante culinário a gosto
- 1 xícara de chá de suco de tangerina
- 1 pitada de sal
- 3 paus de canela
- 5 cravos
- 1 pitada de bicarbonato

MODO DE PREPARO

Reserve as cascas das tangerinas recém descascadas. Para evitar o gosto amargo, raspe com uma colher e descarte toda a parte branca da região interna da casca.

Coloque as cascas em uma panela com água fervendo por 1 minuto. Fatie as cascas em pedaços pequenos e deixe em água corrente por 1 minuto. Deixe de molho por 2 dias, trocando a água 3 vezes por dia.

Então, ferva por 2 minutos em água com uma pitada de sal e uma pitada de bicarbonato. Troque a água da panela e repita a operação, novamente por 2 minutos. Deixe mais uma vez as cascas de molho por 2 dias, trocando a água 3 vezes por dia.

Finalmente, adicione o adoçante culinário, o suco de tangerina e ferva as cascas, junto com o cravo e a canela. Deixe cozinhar por tempo suficiente até que vire uma geleia. Se necessário, deixe descansar por mais 1 dia e cozinhe novamente, para apurar o sabor. Sirva quente ou fria, como preferir.



CURIOSIDADES

É muito comum comer a polpa da fruta e descartar a casca, não é? Porém, as cascas de muitas frutas são também ricas em nutrientes! Por isso, é uma ótima ideia incluí-las na alimentação.

É possível, por exemplo, fazer uma deliciosa geleia só com a casca da tangerina, cozida em uma calda de água, que ganha consistência pela presença de pectina, uma fibra encontrada na fruta.

A casca da tangerina é rica em vitaminas A, B1, B2, niacina, vitamina C, cálcio e fósforo. Além disso, ela contém flavonoides (comuns nas cascas das frutas cítricas), que fortalecem o sistema imunológico, têm ação anti-inflamatória, ajudam a controlar o colesterol, entre outros benefícios.

Nesta receita, substitui-se o açúcar pelo adoçante, para obter uma geleia com poucas calorias, mas cheia de sabor.



DOCE DE ABÓBORA





05 unidades



40 minutos

INGREDIENTES

- 500g de abóbora
- ½ xícara de chá de adoçante culinário
- ½ xícara de chá de água
- 3 cravos-da-índia
- 1 pau de canela

MODO DE PREPARO

Retire toda a casca da abóbora e corte em cubos pequenos. Acrescente a água, o cravo, a canela e a abóbora dentro de um panela e leve ao fogo médio.

Cozinhe por cerca de 12 minutos ou até notar que a abóbora está macia. Adicione o adoçante e coloque em tigelinhas individuais, decorando como preferir. Leve à geladeira e sirva gelado. O doce pode ser incrementado com lâminas de coco, especiarias e até mesmo com nozes.

Você pode guardar o doce em vidros higienizados (coloque-os em uma panela e deixar ferver por 15 minutos) e conservá-lo por até 6 meses sem abrir. Depois de abertos devem ser consumidos em até 15 dias.



CURIOSIDADES

A abóbora é um fruto originário do continente americano, muito importante na alimentação das civilizações que antecederam a chegada dos europeus à América.

É um alimento muito nutritivo, tem poucas calorias e é ótima fonte de vitaminas, minerais e carboidratos complexos. Seus benefícios incluem a redução do colesterol e do estresse, e a prevenção do câncer.

A abóbora é muito versátil, podendo ser usada em sopas, tortas, saladas e pratos principais. Muitos gostam dela com a casca, outros gostam das sementes, que têm várias propriedades nutritivas.

Muita gente diz que o doce de abóbora é uma criação brasileira, em compota, cremoso ou em cubinhos, sempre acompanhado de especiarias, que acrescentam ainda mais personalidade ao seu sabor.

O doce diet de abóbora é perfeito para quem não pode comer açúcar e tem um sabor especial de infância.



AVEIOCA DOCE





INGREDIENTES



- 1 e 1/2 colher de sopa de aveia
- 2 colheres de sopa de água morna
- 1 banana em rodela
- tempero a gosto (canela, noz moscada, mel, adoçante, lascas de amêndoas, nozes etc.)

MODO DE PREPARO

Misture a aveia em flocos e a água morna em um recipiente e deixe descansar por 10 minutos. Esta é a massa. Adicione adoçante a gosto.

Em seguida, despeje a massa em uma frigideira antiaderente fria, como se fosse fazer uma panqueca. Só depois ligue o fogo, até que ela seque e fique com os dois lados bem cozidos.

Por último, acrescente os demais ingredientes, escolha a fruta que prefere, castanhas, nozes, mel, canela, faça ao seu gosto. Se preferir dobre ao meio e pronto! Já pode comer esta delícia!



CURIOSIDADES

A aveioca é uma tapioca de aveia, um prato muito parecido com uma panqueca, cuja base é a aveia, como o nome sugere.

A aveia é um cereal muito benéfico para o organismo dos seres humanos, pois é fonte de vitaminas do complexo B e E, possui baixos níveis calóricos e baixo índice glicêmico. Isto significa que seus carboidratos complexos são transformados em energia de forma lenta, o que evita os picos de insulina no sangue e reduz o apetite.

Como a aveioca é rica em fibras, ela proporciona maior saciedade e ajuda na manutenção de peso. Se você pratica exercícios físicos, o ideal é que ela seja consumida só depois do seu treino, pois durante a atividade física você vai precisar de uma fonte mais rápida de energia, o que não é o caso da aveioca.

É um prato simples de fazer, muito saboroso e que tem micronutrientes importantes, como o magnésio, ferro, zinco e cálcio.

Incorpore aveioca à sua dieta, com a devida moderação e transforme-a em uma grande aliada da sua saúde!



CREPIOCA DE FARELO DE AVEIA





01 porção



10 minutos

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de sopa de tapioca
- adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

Quebre o ovo em um recipiente, junte com o farelo de aveia e a tapioca. Bata tudo por cerca de 1 minuto. Unte uma frigideira com azeite ou óleo de coco e aqueça no fogão. Coloque a massa e espalhe com uma colher. Vire dos dois lados até dourar.

Os recheios podem ser doces, como frutas vermelhas, mirtilo, fatias de banana ou morangos, lâminas de maçã, abacaxi cozido ou outras opções da sua preferência. Se preferir a crepioca salgada, você pode optar por recheios de ricota temperada, brócolis, palmito, creme de espinafre, queijo fresco, legumes ou outras opções saudáveis da sua preferência.

Para servir, uma boa sugestão é dobrá-las ao meio, inserir o recheio e finalizar com fios de mel e lascas de amêndoas. Sirva quente!

Use sua criatividade para alternar os recheios e ter sempre novas versões da receita. Tome cuidado para não exagerar nas calorias e você terá sempre uma opção deliciosa e muita saudável na sua rotina alimentar!

CURIOSIDADES

O farelo de aveia é rico em fibras solúveis, tais como as beta-glucanas. Elas estão presentes em quantidades maiores no farelo do que na aveia em flocos, ou na farinha de aveia. Entre seus benefícios estão a redução do colesterol LDL (colesterol ruim) e aumento do HDL (colesterol bom).

Com isso, o farelo de aveia ajuda, entre outros, a prevenir doenças cardiovasculares e diabetes.

Recomenda-se consumir de 1 a 2 colheres de sopa - que equivalem a 15 ou 30 gramas de farelo de aveia por dia. Isso, claro, desde que você beba também cerca de 1,5 e 2 litros de água, permitindo assim que suas fibras façam efeito.

A crepioca é um alimento saudável e delicioso, que pode ser consumido tanto em receitas doces como em receitas salgadas.



MAÇÃ ASSADA COM ESPECIARIAS





04 unidades



45 minutos

INGREDIENTES

- 4 unidades de maçã
- 2 ramos de alecrim fresco
- mel
- 8 nozes
- 1 xícara de café de mirtilo ou uvas passas
- cravo, canela e anis estrelado
- 2 colheres de sopa de farinha de castanha de caju
- 3 limões

MODO DE PREPARO

Lave e seque o alecrim, sem o desfolhar. Coloque-o mergulhado no mel, fechado com tampa, por 2 dias. O mel estará aromatizado! Retire todo o alecrim.

Corte as maçãs como se fosse retirar sua tampa. Retire o miolo para formar uma cavidade e elimine as sementes. Pique em cubinhos o que restar e leve ao micro-ondas com os mirtilos, uvas passas, nozes, cravo, canela e o anis estrelado por cerca de 5 minutos

Coloque o recheio nas cavidades das maçãs. Envolve-as em papel alumínio, mantendo sua forma natural, e disponha-as em uma assadeira. Regue-as com o mel aromatizado. Faça "cestinhas", embrulhando as maçãs, sem fechar totalmente.

Leve-as ao forno preaquecido em temperatura média por 30 minutos ou até que as maçãs fiquem macias. Em seguida remova o papel-alumínio e arrume-as no prato, polvilhando a farinha de castanha de caju e decorando como preferir. Você pode regar novamente com um pouco do mel aromatizado ou polvilhar canela, por exemplo. Sirva quente.



CURIOSIDADES

A maçã é um símbolo de desejo e de prazer, seja na mitologia, na história, na gastronomia ou na arte.

Acredita-se que a maçã tenha origem na Ásia, onde ainda hoje existem florestas inteiras repletas de macieiras. No Brasil, os primeiros registros do seu cultivo ocorreram por volta de 1920 e, atualmente, estamos entre os 10 maiores produtores do mundo.

A maçã tem muitos tamanhos, cores, formas e texturas, tanto da casca quanto da polpa. No Brasil, os tipos mais comuns são a gala, a fuji e a maçã-verde.

Rica em vitamina A, E e C, a fruta contém antioxidantes, que combatem os radicais livres, auxilia no controle da diabetes, diminui o colesterol, melhora a memória, a concentração e também a digestão, contribuindo para o melhor aproveitamento dos nutrientes.



SALADA DE FRUTAS NA CASCA DA LARANJA





INGREDIENTES



- Frutas da sua preferência: mamão, banana, maçã, abacaxi, laranja, melão, kiwi, abacate, romã, uva, morango, pêssgo etc.
- cravo-da-índia
- hortelã

MODO DE PREPARO

Depois de escolhidas as frutas, remova as cascas, hastes, peles e sementes. Procure picar cada fruta em pedaços pequenos e uniformes. Assim o visual ficará mais harmônico e cada colherada terá várias frutas.

Para tornar a salada de frutas ainda mais saborosa, use raspinhas das cascas de frutas cítricas frescas e esprema o seu sumo por todas as frutas, para evitar que escureçam.

Retire uma “tampa” da parte superior da laranja e raspe todo seu interior, até que ela se pareça com uma cumbuca. Decore-a com os cravos e sirva nela a salada de frutas. Finalize polvilhando sementes de romã e colocando um ramo de hortelã. Fica bonito demais, não fica?

Para adicionar ainda mais textura e sabor, incremente com um toque de iogurte, mel, castanhas, granola ou até sorvete.



CURIOSIDADES

Uma salada de frutas pode ser muito mais do que simplesmente colocar frutas picadas em uma tigela. Com algumas dicas simples e criatividade, você pode torná-la a estrela da festa!

Para que sua salada de frutas fique perfeita, escolha as mais frescas, observando suas texturas, cores e cheiros. Estimular todos os sentidos e brincar com a fusão de sabores é o que torna o prato delicioso e atraente!

As frutas mais macias irão contrastar com as mais crocantes, as adocicadas ficam harmônicas com as cítricas - uma realçando a outra e criando uma surpresa a cada colherada!

Rica em fibras e uma ótima fonte de vitaminas, minerais e outros nutrientes, as frutas podem, inclusive, ajudar até mesmo na prevenção de certas doenças e na melhora da imunidade.



Parte 4

BEBER & REFRESCAR

Acompanhando bons momentos



SORVETE DE AZEITE





INGREDIENTES

- 3/4 de xícara de adoçante culinário
- 1 xícara de leite semidesnatado
- 4 gemas de ovo
- 1/3 de xícara de azeite de oliva extravirgem
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Em uma panela média, junte o leite, o adoçante e o sal. Em um recipiente, bata as gemas até elas ficarem espumosas. Sem parar de bater as gemas, acrescente o líquido da panela lentamente. Volte com a mistura para a panela e leve ao fogo médio, mexendo sem parar, até que o creme fique espesso.

Deixe na geladeira durante a noite. No outro dia, acrescente o azeite ao creme enquanto bate com o fouet. Então, guarde o creme, que estará mais encorpado, no congelador.

Sirva com filetes de azeite por cima e decore usando sua criatividade. Raspas de casca de frutas cítricas podem dar um charme especial, assim como lâminas de frutas, pedaços de frutas cozidas ou até folhas de oliveira ou hortelã.

CURIOSIDADES

Em uma variedade de sabores, sejam eles frutados, suaves, mais intensos, amargos, picantes e até mesmo doces, os azeites são versáteis e podem ser explorados não somente em receitas salgadas. Hoje em dia ele é usado também em doces, como o tradicional pudim de azeite e mel, de Portugal.

O azeite de oliva extravirgem é um alimento muito saudável, rico em gorduras monoinsaturadas, que reduzem o mau colesterol (LDL). Possuem ainda polifenóis, que são antioxidantes e combatem os radicais livres.

Harmonizá-lo com sorvete pode, à primeira vista, parecer uma combinação estranha. Mas você vai se surpreender com esta receita, bastante tradicional da região italiana da Toscana. Não é à toa que é encontrada em sorveterias de todo o mundo. Acredite: essa harmonização exótica e deliciosa é sucesso garantido!



SORVETE DE BANANA





01 porção



03 horas

INGREDIENTES



- 2 bananas picadas e congeladas
(por, no mínimo, 2 horas)
- 2 colheres de sopa de leite de amêndoas
ou leite de arroz

MODO DE PREPARO

Corte as bananas em pedaços e pingue umas gotinhas de limão, antes de congelar, para que não escureçam. Deixe de 2 a 3 horas no congelador. Retire e coloque-as imediatamente no liquidificador. Acrescente 2 colheres de sopa de leite de amêndoas ou de leite de arroz e bata tudo. Depois, transfira para um recipiente e sirva.

Você pode saborear o seu sorvete com adoçante, com polpa de frutas, cacau em pó, mel, castanhas picadas, nozes, gergelim, canela, creme de ricota ou outros ingredientes de que goste. Nestes casos, adicione no liquidificador e bata tudo junto.

Se desejar, finalize decorando com folhas de hortelã, lascas de amêndoas, raspas de coco, raspas de laranja, nozes ou pistache picados, cacau em pó ou outros toppings de sua preferência.



CURIOSIDADES

Diferente dos sorvetes industrializados, que costumam ter alto teor de gorduras, açúcares, corantes e conservantes, o sorvete feito em casa pode ser extremamente cremoso e saudável, livre de açúcares refinados, xaropes, gorduras hidrogenadas, e mais rico em fibras e em água.

Sendo de banana, além de saudável e nutritivo, seu sorvete terá as propriedades antioxidantes da fruta, suas fibras, o potássio, as vitaminas e os minerais.

A banana é uma das frutas mais populares no mundo. Sua fibras contêm triptofano, um aminoácido ligado à produção de serotonina, que regula o humor, o sono, o apetite, interfere nas funções intelectuais e até no ritmo cardíaco e temperatura corporal. Baixos níveis de serotonina podem, entre outros, levar a um estado de mau humor, ansiedade e dificuldade para dormir.

O sabor da banana torna-se discreto na mistura, o que torna possível acrescentar outras frutas, nuts ou outros ingredientes à sua escolha.



PICOLÉ DE MANGA





INGREDIENTES

- 2 fatias de manga
- 2 xícaras de iogurte natural desnatado
- 1 xícara de leite desnatado gelado
- 1 pedaço de gengibre
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 pedaço de coco seco

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar uma mistura cremosa e adocicada. Despeje em forminhas de picolé (se não tiver, use copos descartáveis ou copos comuns).

Para deixar o palito paradinho no centro do picolé, basta cobrir a boca do copo com papel alumínio e fazer um furinho, só no lugar onde colocará o palito.

Leve ao congelador por 4 horas. Deixe uns 3 minutos descongelando antes de desenformar e servir. Por não conter conservantes, este picolé deve ser consumido em até 1 semana.

Em dias quentes esta é uma sobremesa fácil de fazer, saudável, fresquinha e muito menos calórica do que outras opções de picolé.

CURIOSIDADES

Que tal fazer o seu próprio picolé em casa e satisfazer a vontade de um doce, sem exagerar nas calorias? Melhor ainda se o picolé tiver ingredientes funcionais, que produzam efeitos benéficos à saúde, além de suas funções nutricionais básicas!

A manga é perfeita para um picolé funcional! É uma fruta que possui vitamina C e carotenoides, que funcionam como antioxidantes e têm benefícios para o sistema imunológico, para a pele, entre outros.

Já o coco, que também faz parte da receita, possui ácidos graxos muito importantes para a saúde. Possui também ação anti-inflamatória, regula o funcionamento da tireoide, tem ação calmante, além de ter rápida digestão - o que significa que suas calorias não são convertidas em "estoque energético", em forma de gordura.

O iogurte, também usado na receita, é fonte de carboidratos, proteínas, cálcio e vitaminas do complexo B. Aumenta a imunidade, fortalece os ossos e protege o sistema nervoso.

O mel ajuda na desintoxicação, no combate ao estresse e ainda oferece benefícios para a flora intestinal!



SMOOTHIE DE MORANGO



INGREDIENTES



- 6 morangos médios
- 1 colher de sopa de semente de linhaça
- 2 folhas de hortelã
- 200ml de água de coco
- 4 pedras de gelo

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo. Só isso. Aí é só beber, bem geladinho!

Evite adicionar açúcar e não exagere nas frutas, para não tornar a bebida muito calórica. Você pode trocar a base do seu Smoothie, usar sucos ou leite de amêndoas, além de trocar as frutas, fazendo várias combinações. Pode também acrescentar folhas verdes, vegetais, alguma proteína em pó, como as de arroz ou ervilha, usar farelo de aveia, sementes de chia ou linhaça, e até mesmo inserir especiarias, para adicionar novas texturas e sabores.

Use a criatividade, invente suas próprias receitas e faça do smoothie uma deliciosa e refrescante opção em sua rotina alimentar.

CURIOSIDADES

Saudáveis, funcionais e práticos, os Smoothies são vitaminas cremosas à base de frutas. São mais encorpados do que os sucos e contêm dois ou três tipos de ingredientes principais: um líquido (iogurte, bebida vegetal, leite, água ou água de coco), frutas ou legumes, e farelos ou sementes.

O Smoothie é uma bebida totalmente natural, que geralmente não leva açúcar. São ótimos aliados para quem quer emagrecer com saúde. Saborosos e leves, são uma boa alternativa para quem está iniciando um processo de reeducação alimentar.

Um Smoothie funcional é aquele que, além de suas funções nutricionais básicas, oferece benefícios à saúde. O de morango possui vitaminas A, C, E, B5 e B6, e é rico em flavonoides, um importante antioxidante.

Seus benefícios vão desde o fortalecimento do sistema imunológico, o bom funcionamento do sistema digestório, ação anti-inflamatória, até o auxílio no processo de cicatrização de ferimentos.

Nesta receita, use os morangos frios ou congelados, para dar maior refrescância à bebida.



IOGURTE DE MORANGO SEM LEITE





06 porções



06 horas

INGREDIENTES



- 2 xícaras de leite vegetal de coco, soja ou amêndoa
- 1 colher de sopa de ágar-ágar dissolvido em 3 colheres de sopa de água quente
- 2 colheres de sopa de adoçante
- 300g de morangos picados
- 1/2 limão espremido

MODO DE PREPARO

Em uma panela pequena, misture o leite vegetal, o açúcar e o ágar-ágar, que deve ser o branco, sem sabor e sem cheiro (não use o acinzentado). Aqueça até levantar fervura. Desligue e espere ficar morno.

Em seguida, leve tudo ao liquidificador, inclusive os morangos e o suco de limão. Despeje em pequenos potes e leve à geladeira até endurecer.

Este é iogurte delicioso para ser servido puro, com frutas picadas, cereais ou granola. Pode também ser utilizado como ingrediente em receitas como sobremesas e Smoothies. Bom apetite!



CURIOSIDADES

Estudos mostram que uma grande parte da população adulta mundial possui algum grau de intolerância à lactose - alguns muito leves, outros mais severos. Opções de alimentos gostosos e saudáveis, e que não contenham leite, são muito bem-vindas para estas pessoas - e para os veganos, que optam por não consumir qualquer produto de origem animal.

O Iogurte de Morango sem Leite, por exemplo, é uma receita com os benefícios de um iogurte 100% natural e saudável, contendo probióticos benéficos à saúde e uma boa dose de proteínas. É um iogurte que une sabor e cremosidade, sem precisar usar o leite de vaca - evitando as reações adversas ligadas à lactose.



MASSALA CHAI





INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara de água
- 1/2 xícara de leite desnatado
- 2 saquinhos de chá preto
- 6 grãos de pimenta-do-reino
- 2 paus de canela
- 4 bagas de cardamomo
- 4 cravos-da-índia
- 1/2 colher de sopa de adoçante culinário

MODO DE PREPARO

Corte as pontinhas das bagas de cardamomo e coloque-as em uma panela pequena com as outras especiarias. Adicione a água e leve ao fogo médio. Assim que ferver, desligue e acrescente os saquinhos de chá preto, o leite e o adoçante culinário. Deixe em infusão por 5 minutos. Então basta coar o chá - e ele estará pronto para ser servido.

O Masala Chai pode ser adoçado também com mel. Se preferir, o leite de soja pode perfeitamente substituir o leite de vaca.

Experimente essa receita e surpreenda-se com o sabor exótico e o aroma especial, que conquistou paladares no mundo todo!



CURIOSIDADES

O Chai é um chá milenar indiano, conhecido por seu aroma e pela deliciosa combinação de diferentes especiarias típicas de cada região da Índia. Há mais de 3 mil variações, que variam de família para família.

A base do Chai Latte, conhecido também como Massala Chai, é uma mistura de chá preto e leite. No século XIX, com a colonização inglesa na Índia e a criação de plantações de chá preto, suas folhas passaram a ser utilizadas no preparo.

Mas, como o chá preto era caro, pois suas folhas eram reservadas à exportação, passaram a acrescentar também leite na receita. Hoje essa é a combinação mais tradicional, que é consumida em muitos países.

Aqui no Brasil, as especiarias adicionadas à base do chá, para compor o sabor intenso e levemente picante, costumam ser o gengibre, o cardamomo, pimentas, noz-moscada, canela, anis-estrelado e cravo-da-índia. Existem também outras variações, que agregam frutas e caramelo.

A combinação destes ingredientes é rica em benefícios à saúde: a teína, por exemplo, presente no chá preto, aumenta a vitalidade; o gengibre auxilia na redução dos sintomas do resfriado; e as substâncias antioxidantes do chá e das especiarias



CHOCOLATE QUENTE



INGREDIENTES



- 200ml de leite de amêndoa ou de aveia
- 2 colheres de sopa de cacau em pó 100%
- 50g de chocolate 70% cacau, sem açúcar
- 1 colher de sopa de adoçante culinário
- 1 fatia de gengibre

MODO DE PREPARO

Junte todos os ingredientes e bata por 30 segundos no liquidificador. Em seguida, coloque em uma panela, acrescente o gengibre e deixe ferver até começar a engrossar. Como o leite de aveia contém amido, não é necessário adicionar espessantes para que a textura fique cremosa.

Para a versão quente, basta retirar o gengibre e servir. Se preferir gelado, deixe esfriar naturalmente e, em seguida, leve à geladeira por 1 hora.

Para adicionar mais sabor e efeitos benéficos para o corpo, você pode adicionar canela, cravo, anis estrelado, extrato de baunilha, noz moscada ou pimenta rosa. Decore com pó de cacau, raspas e chocolate meio amargo zero açúcar, canela ou com a própria espuma da bebida.

O sabor marcante do chocolate com 70% de cacau, sua cremosidade e o toque das especiarias vão fazer você se aquecer e, se apaixonar.



CURIOSIDADES

Tem coisa mais gostosa do que um chocolate quente em um dia friozinho? A questão é: será que é possível consumir sem exagerar nas calorias?

É, sim. Você pode fazer trocas inteligentes e preparar uma versão mais light, cheia de sabor, mas vazia de culpa. Dá até para preparar uma versão gelada, para os dias quentes!

O cacau é um fruto riquíssimo em flavonoides, magnésio, ferro, cromo, manganês, zinco, cobre e vitamina C, com diversos benefícios para a saúde. Seus compostos fenólicos reduzem inflamações, potencializam o sistema imunológico e reduzem a ação dos radicais livres.

Para obter seus benefícios, priorize o chocolate com pelo menos 70% de cacau. A receita abaixo usa justamente este chocolate, junto com leite vegetal. Você vai adorar!





QUENTÃO SEM ÁLCOOL



01 unidade



15 minutos

INGREDIENTES



- 500ml de suco (uva, maçã, carambola ou abacaxi)
- 500ml de água
- Rodelas de laranja, limão, maçã ou carambola
- 30g de gengibre ralado
- 3 paus de canela
- 3 cravos
- 3 cardamomos
- 100g de adoçante culinário

MODO DE PREPARO

Coloque o suco, a água e o açúcar ou adoçante culinário em uma panela. Deixe aquecendo. Em seguida, acrescente a canela, o cravo, o gengibre e as rodelas da fruta de sua preferência. Mexa sem parar e, quando começar a ferver, desligue o fogo, deixando a bebida ainda por alguns minutos antes de servir.

Sirva ainda quente, adicionando rodelas das frutas que desejar, ou mesmo pedaços picadinhos. Decore com um pau de canela, cravo ou anis estrelado, para deixar a bebida ainda mais charmosa.

É uma ótima opção para aquecer o corpo e o coração de quem você mais ama, sem precisar se preocupar com balança. Bom proveito!



CURIOSIDADES

Nada mais gostoso do que aquecer as noites frias de inverno com uma bebida bem quentinha, não é? Uma boa pedida é manter uma tradição do período colonial, típica do período das festas juninas: o famoso Quentão.

A versão tradicional é feita com cachaça e algumas especiarias, mas existem também variações que levam vinho e até mesmo uma versão fit, que pode ser feita com sucos de frutas, sem adição de álcool.

O que causa o sabor tão interessante do quentão são as especiarias que você pode adicionar conforme o seu gosto. Entre elas estão o gengibre, o cravo, a canela, anis estrelado, cardamomo, pimenta, cúrcuma, cascas de laranja e limão, entre outras.

Essas são plantas condimentares, que enriquecem o sabor, o aroma e a coloração do quentão. Muitas são ricas em fibras, aumentam a imunidade, são expectorantes, tem efeitos antioxidantes, anti-inflamatórios e termogênicos.

Essa receita de Quentão sem álcool vai fazer o maior sucesso nos dias de frio - com ou sem festa junina!





Edmir Pereira de Sousa


Nutricionista Clínico | CRN 56967


QUER FALAR COMIGO?

Espero que tenha gostado dessas receitas, que foram criadas com tanto carinho e cuidado!

Siga-me nas redes sociais ou entre em contato comigo. Terei o maior prazer em ajudar você a atingir seus objetivos e fazer da alimentação uma parceira do seu bem-estar, aliando prazer, boa nutrição e saúde. Conte comigo!



 (14) 99793-3083

 @nutriedmirpereira

