



DR. GABRIEL AZZINI | DRA. SILVIA VISONI | KARINA MARCHI

RECEITAS

ANTI-INFLAMATÓRIAS

RECEITAS NUTRITIVAS PARA UM
ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

COM 127 RECEITAS

SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS:

 | @drgabrielazzini

 | drgabrielazzini

 | @drgabrielazzini

 | canaldrgabriel

 | canaldrgabriel

AGENDE SUA CONSULTA:

**Escaneie o QR CODE
com a câmera do celular**



RECEITAS
ANTI-INFLAMATÓRIAS

BEM-VINDO AO NOSSO LIVRO DE RECEITAS ANTI-INFLAMATÓRIAS!

Se você está aqui, é porque se importa com sua saúde e deseja fazer escolhas alimentares que beneficiem seu corpo e mente. Este livro, desenvolvido com a colaboração da renomada nutricionista Katina Marchi, traz 127 receitas cuidadosamente selecionadas para ajudar você a comer de forma saudável e saborosa, sem culpa.

Eu sou o Dr. Gabriel Azzini, médico com foco em tratamento da dor. Com anos de experiência na área da saúde, tenho dedicado minha carreira a ajudar pacientes a combater a dor e melhorar sua qualidade de vida através de métodos naturais e eficazes. Minhas abordagens são fundamentadas em ciência e práticas comprovadas, e meu objetivo é proporcionar a você ferramentas práticas para uma vida mais saudável e livre de dores.

Nosso livro é resultado de um esforço conjunto que envolveu não apenas profissionais da área da saúde, mas também relatos de pessoas que transformaram suas vidas seguindo as recomendações e receitas aqui apresentadas. Estas receitas não são apenas deliciosas, mas também foram testadas e aprovadas por centenas de indivíduos que, assim como você, buscavam uma maneira eficaz de combater inflamações através da alimentação.

Por quê?

Você deve estar se perguntando: por que focar em receitas anti-inflamatórias? Como especialista em tratamento da dor, vejo diariamente o impacto negativo que a inflamação crônica pode ter na vida das pessoas. A inflamação está na raiz de muitas condições debilitantes, e reduzir essa inflamação é crucial para recuperar a saúde e o bem-estar. Comer de maneira saudável não precisa ser um sacrifício; com as receitas deste livro, você encontrará prazer em cada refeição e verá como pequenas mudanças na alimentação podem levar a grandes transformações na sua vida.

O que Você Vai Encontrar Aqui

Diversidade de Receitas: Desde cafés da manhã nutritivos até sobremesas deliciosas, passando por almoços e jantares completos.

Ingredientes Acessíveis: Receitas que utilizam ingredientes fáceis de encontrar, sem complicações.

Dicas e Truques: Conselhos de especialistas para otimizar sua preparação e garantir que cada prato saia perfeito.

Prepare-se para descobrir uma nova forma de se alimentar, onde saúde e sabor caminham lado a lado. Vamos juntos nessa jornada rumo a uma vida mais saudável e cheia de vitalidade.

RETIRAR



🚫 Leite de vaca com caseína A1 (leite normal);

🚫 Açúcares (retirar todos, inclusive de coco, mascavo, além das bebidas açucaradas como refrigerantes e sucos);

🚫 Farinhas com ou sem glúten (trigo, mandioca, milho, arroz - usar apenas farinhas de castanha, coco, psyllium ou linhaça);

🚫 Óleos refinados (canola, girassol, soja, algodão, bem com a margarina);

🚫 Carnes processadas.

🚫 Alcool;



ADICIONAR

✓ Leite de búfala, ovelha, cabra ou de vaca com caseína A2 e alimentos fermentados feitos com estes tipos de leite, como queijos, iogurtes, skyr, kefir;

✓ Café, chás, mate e água de coco;

✓ Leites vegetais (coco, castanha ou aveia);

✓ Frutas ricas em polifenóis (amora, framboesa, mirtilo);

✓ Carboidratos não processados (arroz, feijão [deixar de molho antes do preparo], aipim, batata doce);



ADICIONAR

✓ Consumir frutas (não usar o suco);

✓ Proteínas de qualidade (ovos, carne bovina, peixe, frango, porco, frutos do mar);

✓ Oleaginosas (castanha, nozes e amêndoas);

✓ Azeite de oliva, óleo de coco, óleo de abacate, gordura de porco, manteiga ghee;

✓ Adoçantes: stevia, eritritol, taumatina.



RECEITAS

ANTI—INFLAMATÓRIAS

SUMÁRIO

ALMOÇO/JANTAR:

- 12 | ABÓBORA ASSADA COM ESPECIARIAS
- 13 | ABOBRINHA RECHEADA
- 14 | ARROZ COM ERVAS
- 15 | ARROZ DE COUVE-FLORES
- 16 | BOLINHO DE COUVE-FLORES
- 17 | BOLINHO DE FRANGO ASSADO
- 18 | ESCONDIDINHO DE INHAME COM ABÓBORA
- 19 | ESCONDIDINHO DE ABÓBORA
- 20 | ESPAGUETE DE PUPUNHA
- 21 | ESPAGUETE DE ABOBRINHA
- 22 | ESPAGUETE DE ABOBRINHA 2
- 23 | FILÉ DE PESCADA NO PAPELOTE
- 24 | FILÉ DE SALMÃO NO PAPELOTE
- 25 | FRANGO AO CURRY
- 26 | FRANGO ASSADO COM LEGUMES
- 27 | FRANGO ZAATAR COM SALADA DE PALMITO E LARANJA
- 28 | LASANHA DE BERINJELA
- 29 | LASANHA DE PALMITO
- 30 | LINGUADO COM TOMATE CEREJA
- 31 | MOQUECA DE OVO
- 32 | OMELETE COM ABOBRINHA
- 33 | OMELETE COM ERVAS E COGUMELO
- 34 | OMELETE VERDE
- 35 | POKE DE FRANGO GRELHADO
- 36 | PURÊ DE COUVE-FLORES
- 37 | QUIABO ASSADO COM AMÊNDOAS
- 38 | RISOTO DE QUINOA
- 39 | ROLINHOS DE COUVE COM BACALHAU
- 40 | SOPA DE CENOURA, ABÓBORA E LARANJA
- 41 | SOPA DE COGUMELoS
- 42 | SOPA DE ERVILHA
- 43 | SOPA DE MANDIOQUINHA E ESPINAFRE
- 44 | SOPA FUNCIONAL
- 45 | TIRINHAS DE CARNE COM LEGUMES
- 46 | TOMATE RECHEADO

LANCHES:

- 48 | AVEIOCA DE CHOCOLATE
- 49 | BOLINHO DE BANANA
- 50 | BOLINHO DE CANECA
- 51 | BOLINHO DE COCO
- 52 | BOLINHO DE LIMÃO
- 53 | CHIPS DE BATATA YACON
- 54 | CHIPS DE COCO CASEIRO
- 55 | COOKIES DE BANANA COM AVEIA
- 56 | EMPADINHA DE QUINOA
- 57 | EMPADINHA PROTEICA
- 58 | GRANOLA CASEIRA
- 59 | HAMBÚRGUER FUNCIONAL
- 60 | MINI PÃES DE AMÊNDOAS
- 61 | OVERNIGHT OATS
- 62 | PANQUECA
- 63 | PANQUECA DE BATATA DOCE
- 64 | PANQUECA FIT LOW CARB
- 65 | PÃO DE AVEIA EM FLOCOS
- 66 | PÃO DE BATATA DOCE
- 67 | PÃO DE FÔRMA CETOGÊNICO
- 68 | PÃO DE FÔRMA SEM GLÚTEN
- 69 | PÃO DE FRANGO
- 71 | PÃO DE FRIGIDEIRA COM FARINHA DE AMÊNDOAS (LOW CARB)
- 72 | PÃO DE MICROONDAS
- 73 | PÃO LOW CARB
- 74 | PÃO LOW CARB 2
- 75 | PÃO LOW CARB 3
- 76 | PÃO LOW CARB DE LIQUIDIFICADOR
- 77 | PÃO SEM FARINHA, PROTEICO E NUTRITIVO
- 78 | PIZZA PAN CETOGÊNICA
- 79 | PRÉ-TREINO POPEYE
- 80 | TORTA DE LIMÃO - LOW CARB

SUMÁRIO

SOBREMESAS:

- 83 | BOLO DE BANANA SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE
- 84 | BOLO DE CANECA LOW CARB
- 85 | BOLO DE CHOCOLATE SEM FARINHA
- 86 | BOLO DE CHOCOLATE SEM FARINHA 2
- 87 | BOLO NEGA MALUCA SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE
- 88 | BOMBOM GELADO
- 89 | BOMBOM GELADO 2
- 90 | BROWNIE COM INHAME SEM GLÚTEN
- 91 | BROWNIE DE CACAU COM BANANA
- 92 | DANONINHO NATURAL
- 93 | MOUSSE DE CHOCOLATE
- 94 | PUDIM DE CHIA
- 95 | SORVETE DE MORANGO

ENTRADAS:

- 97 | ANTEPASTO DE CEBOLA COM ALHO-PORÓ
- 98 | CALDO DE ABÓBORA LOW CARB
- 99 | CALDO DE LEGUMES CASEIRO
- 100 | CREME DE CENOURA ASSADA
- 101 | CREME FRESCO DE ABACATE COM PEPINO
- 102 | FAROFA LOW CARB
- 103 | CREPE DE WHEY PROTEIN
- 104 | GUACAMOLE
- 105 | MOLHO DE TOMATE CASEIRO
- 106 | PATÊ DE AVOCADO COM OVOS COZIDOS
- 107 | SALADA COLORIDA
- 108 | SALADA DE FRUTAS LOW FODMAPS
- 109 | SALADA QUENTE DE GRÃO-DE-BICO COM ESPINAFRE

BEBIDAS:

- 111 | ÁGUA COM MAÇÃ E CANELA
- 112 | ÁGUA COM MORANGO E MANJERICÃO
- 113 | BATIDA DE ABACATE
- 114 | BATIDA ZEN
- 115 | CAFÉ ANTI-INFLAMATÓRIO
- 116 | CAFÉ ANTI-INFLAMATÓRIO 2
- 117 | CAPPUCINO FUNCIONAL
- 118 | CHÁ BOM SONO
- 119 | CHÁ DIGESTIVO
- 120 | CHOCOLATE CASEIRO
- 121 | COQUETEL LAXATIVO
- 122 | LAXANTE NATURAL
- 123 | LEITE DE AMÊNDOAS
- 124 | SHAKE PARA SUPORTE INTESTINAL
- 125 | SHAKE PÓS TREINO
- 126 | SHAKE PROTEICO
- 127 | SHOT ANTI-INFLAMATÓRIO
- 128 | SMOOTHIE DE CACAU
- 129 | SMOOTHIE DE CAFÉ
- 130 | SMOOTHIE DE COCO COM MORANGO
- 131 | SUCHÁ BOA NOITE ANJO
- 132 | SUCHÁ DA BELEZA
- 133 | SUCO ANTI-STRESS
- 134 | SUCO BRONZE INFINITO
- 135 | SUCO DE AÇAÍ PARA PRÉ-TREINO
- 136 | SUCO DE MELÃO COM GERGELIM
- 137 | SUCO DELICIOSO
- 138 | SUCO DIURÉTICO
- 139 | SUCO DO BOM INTESTINO
- 140 | SUCO FORMOSO
- 141 | SUCO FUNCIONAL PARA METABOLISMO
- 142 | SUCO MAGNÍFICO
- 143 | SUCO TERMOGÊNICO
- 144 | SUCO VERDE



ALMOÇO/ JANTAR

RECEITAS • ANTI-INFLAMATÓRIAS



IMAGEM ILUSTRATIVA

ABÓBORA ASSADA COM ESPECIARIAS

Rende 1 porção

Ingredientes:

- 1 unidade pequena de abóbora cabotian crua;
- 1 colher de chá de gengibre em pó;
- 1 colher de chá de canela em pó;
- 1 colher de chá de sal marinho;
- 4 colheres de sopa média de azeite de oliva extra virgem;

Modo de preparo:

1. Pré aqueça o forno a 220 °C. Corte a abóbora em cubos, espalhe em uma assadeira antiaderente e acrescente os temperos por todos os pedaços. Leve ao forno por 30-40 minutos até ficar bem dourado. (O tempo pode variar para mais ou para menos de acordo com cada forno).



IMAGEM ILUSTRATIVA

ABOBRINHA RECHEADA

Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- 2 dentes de alho espremidos;
- 300 g de carne moída;
- Sal e pimenta-do-reino;
- ½ colher (chá) de orégano;
- ½ colher de raspas de limão (opcional);
- 3 abobrinhas médias cortadas ao meio no sentido do comprimento;
- 2 ovos.

Modo de preparo:

1. Aqueça o azeite em fogo médio e refogue o alho. Acrescente a carne e refogue até ficar bem soltinha. Fora do fogo, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto, orégano e as raspas.
2. Retire parte da polpa das metades da abobrinha, formando "canoas" (cuidado para não perfurar as cascas), e misture a polpa picada ao recheio de carne, juntamente com os ovos levemente batidos.
3. Recheie as "canoas", disponha em refratário, cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio preaquecido (180°C) por 20 minutos.



IMAGEM ILUSTRATIVA

ARROZ COM ERVAS

Ingredientes:

- 200g arroz cru;
- 1 dente de alho;
- 1 colher (café) de sal;
- 1 colher (sopa) de manjeriço fresco;
- 1 colher (chá) de alecrim seco;
- 1 colher (chá) cheia de açafrão em pó;
- 1 colher (sopa) de semente de linhaça;
- 1 colher (chá) cheia de azeite.

Modo de preparo:

1. Refogue o alho com o azeite e o sal. Quando estiver dourado, acrescente o arroz, adicione água e os outros temperos e espere o arroz cozinhar.



IMAGEM ILUSTRATIVA

ARROZ DE COUVE-FLOR

Ingredientes:

- 1 unidade grande de couve-flor (cozida);
- 1 colher de sopa de salsinha;
- 1 colher de sopa média de azeite de oliva;
- 1 unidade de alho;
- 1 colher de chá de sal marinho;
- 1 pitada de pimenta do reino.

Modo de preparo:

1. Rale a couve-flor em um ralador de queijo até esfarelar, ou adicione em um processador de comida, use a tecla pulsar até quebrar.
2. Leve em uma panela para refogar com um dente de alho picado com 50ml de água e espere a água secar na panela, deve durar um pouco mais de 5 minutos.
3. Coloque em uma tigela de vidro, tempere a gosto, mexa bem e sirva.



IMAGEM ILUSTRATIVA

BOLINHO DE COUVE-FLOR

Ingredientes:

- 1 unidade grande de couve-flor (cozida);
- 3 unidades de ovo de galinha inteiro;
- 1 colher de chá de páprica;
- 1 colher de chá de cúrcuma;
- 1 colher de chá de sal marinho.

Modo de preparo:

1. Pegue sua couve-flor e a transforme em arroz de couve-flor, triturando em um processador sem água.
2. Abra um paninho de prato limpo em cima da pia. Despeje a couve-flor em cima do paninho e enrole-a, para remover o excesso de líquidos.
3. Aguarde esfriar.
4. Acrescente os três ovos, um de cada vez. Coloque um ovo, mexa. Coloque outro e mexa.
5. Acrescente a páprica, a cúrcuma e uma pitada de sal.
6. Adicione uma colher de azeite na frigideira antiaderente e grelhe os bolinhos dos dois lados.
7. Sirva-os com legumes e folhas!



IMAGEM ILUSTRATIVA

BOLINHO DE FRANGO ASSADO

Ingredientes:

- 300g de filé de frango (cozido);
- 500g de couve-flor;
- 1 colher de chá de sal marinho;
- 1 pitada de pimenta do reino;
- 1 colher de sopa de gergelim semente seca;
- 1 unidade de clara de ovo de galinha.

Modo de preparo:

1. No processador, coloque todos os ingredientes, exceto o gergelim.
2. Processe bem.
3. Faça bolinhas com a massa e distribua em uma forma untada.
4. Salpique gergelim por cima.
5. Leve ao forno por 25 minutos.



IMAGEM ILUSTRATIVA

ESCONDIDINHO DE INHAME COM ABÓBORA

Rende 10 porções

Ingredientes:

- 150g de inhame cozido;
- 150g de abóbora cabotian cozida;
- 10g de manteiga ghee, sem sal;
- 1 colher de cafezinho de sal marinho;
- 1 pitada de pimenta do reino;
- 1 colher de cafezinho cheia de gengibre;
- 5g de tomilho fresco;
- 200g de carne moída refogada;
- 60g de molho de tomate caseiro.

Modo de preparo:

1. Refogue o tomilho com o gengibre. Amasse a abóbora e o inhame até que fiquem com a consistência de um purê e leve no refogado. Coloque todos os ingredientes e processe a mistura até ficar uma massa uniforme e aveludada.
2. Reserve.
3. Refogue a carne moída, adicionando o molho de tomate caseiro ao fim. Em um refratário, coloque metade do purê e espalhe bem com a colher e cubra com o recheio.
4. Por último, faça uma camada com o purê restante. Aperte bem e leve ao forno pré-aquecido a 220 graus por aproximadamente 30 minutos até dourar levemente.



IMAGEM ILUSTRATIVA

ESCONDIDINHO DE ABÓBORA

Ingredientes:

- 1 pedaço (300g) de carne moída ou frango desfiado;
- 1 tomate sem pele e sem sementes picado;
- Cebolas picadas;
- Alho picado;
- Sal;
- Pimenta;
- ½ abóbora japonesa sem casca, cortada em cubos.

Modo de preparo:

1. Primeiro prepare o purê.
2. Refogue a cebola e o alho em azeite de oliva. Junte a abóbora e um pouco de água, deixe cozinhar até a abóbora amolecer.
3. Espere amornar e amasse ou bata no mixer ou liquidificador e reserve.
4. Refogue a carne com a cebola e o alho e junte o tomate.
5. Sirva em tigelas individuais (tipo ramequim), com a carne no fundo e o purê de abóbora por cima.



IMAGEM ILUSTRATIVA

ESPAGUETE DE PUPUNHA

Ingredientes:

- Comprar o palmito pupunha já cortado em forma de espaguete;
- 1 cebola ralada;
- 2 xícaras de molho de tomate caseiro;
- ½ kg de carne moída;
- 2 dentes de alho amassados;
- Azeite;
- Sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo:

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Acrescente a carne moída e deixe cozinhar.
2. Coloque o molho de tomate e deixe ferver mais um pouco, colocar sal, pimenta e algum outro tempero de preferência. Servir junto com o pupunha.



IMAGEM ILUSTRATIVA

ESPAGUETE DE ABOBRINHA

Ingredientes:

Comprar um espiralizador (ou mandolin) para cortar as abobrinhas no formato de espaguete

- 3 abobrinhas médias;
- 1 cebola ralada;
- 2 xícaras de molho de tomate caseiro;
- ½ kg de carne moída;
- 2 dentes de alho amassados;
- Azeite;
- Sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo:

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Acrescente a carne moída e deixe cozinhar.
2. Coloque o molho de tomate e deixe ferver mais um pouco, coloque sal, pimenta e algum outro tempero de preferência.
3. Em uma panela ou frigideira colocar um fio de azeite de oliva e refogar o espaguete de abobrinha, desligar o fogo e tampar para terminar de cozinhar.
4. Servir..



IMAGEM ILUSTRATIVA

ESPAGUETE DE ABOBRINHA 2

Rende 2 porção

Ingredientes:

- 150g de abobrinha crua;
- 1 unidade de alho;
- 3 unidades média de tomate;
- ½ unidade pequena de cebola;
- 1 colher de sopa média de azeite de oliva, extra virgem;
- 1 colher de chá de sal marinho;
- 1 punhado de manjerição.

Modo de preparo:

1. Fatie a abobrinha em lâminas finas e reserve.
2. Doure o alho ralado em um fio de azeite.
3. Desligue o fogo.
4. Ainda quente, acrescente a abobrinha já cortada tipo espaguete e mexa rapidamente.
5. Salpique com sal e desligue o fogo.
6. Para o molho, em uma panela, doure a cebola no fio de azeite e coloque o tomate até soltar sua água. Se necessário coloque um pouco de água.
7. Finalize salpicando com sal.
8. Monte o espaguete em formato de ninho, coloque o molho de tomate no meio.
9. Decore com folhas de manjerição e sirva.



IMAGEM ILUSTRATIVA

FILÉ DE PESCADA NO PAPELOTE

Ingredientes:

- 100g de pescada (crua);
- 50g de erva-doce, bulbo, cru;
- 2 colheres de chá de tomilho;
- 1 colher de chá de endro;
- 1 colher de sopa média de azeite de oliva;
- 1 colher de chá de pimenta do reino;
- 1 colher de chá de sal;
- 15 unidades de tomate cereja.

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180° C.
2. Tempere o peixe com sal e pimenta.
3. Corte um pedaço de papel alumínio, o suficiente para embalar o peixe no formato de um pequeno pacote.
4. Forre uma camada com fatias de erva-doce.
5. Deite o filé de pescada por cima e os tomates na lateral.
6. Coloque 1/2 colher de azeite por cima.
7. Deixe assar por 20 a 30 minutos, dependendo da espessura do peixe.
8. Retire do forno e espere alguns minutos para abrir o papelote.
9. Coloque o peixe com os vegetais no prato que for servir e regue com 1/2 colher de azeite por cima. Acrescente mais pimenta e sal, se for necessário. Coloque a pimenta do reino por cima.



IMAGEM ILUSTRATIVA

FILÉ DE SALMÃO NO PAPELOTE

Ingredientes:

- 220g de carne de peixe salmão;
- 30g de limão (suco);
- 1 xícara de abobrinha verde com casca;
- 1 unidade pequena de cenoura (crua);
- 1 unidade pequena de cebola;
- 1 porção de alho-poró cru;
- 2 colheres de chá de endro;
- 1 colher de cafezinho de sal;

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 230°C.
2. Tempere o salmão com sal, pimenta e suco de limão. Leve à geladeira para marinar por 10 minutos.
3. Em uma tigela, adicione a abobrinha, a cenoura, a cebola, o alho-poró e salpique sal e pimenta por cima. Misture e reserve por 5 minutos.
4. Coloque toda a mistura dos vegetais no papel-manteiga, formando uma camada, e adicione o salmão por cima.
5. Feche o papel-manteiga como se fosse um envelope, tendo o cuidado de não abrir.
6. Leve para assar em forno médio por cerca de 15 minutos, sem abrir.
7. Retire do forno, abra o envelope e sirva.



IMAGEM ILUSTRATIVA

FRANGO AO CURRY

Ingredientes:

- 1kg de peito de frango (cru);
- 2 unidades de alho;
- 1 unidade de limão verde;
- 1 colher de chá de curry;
- 1 unidade média de cebola;
- 1 colher de sopa média de azeite de oliva extra virgem.

Modo de preparo:

1. Corte o peito de frango em cubos.
2. Em uma bacia média coloque o alho espremido, o vinagre e o sal.
3. Em seguida adicione os cubos de frango e deixe tomar o tempero por um tempinho.
4. Em uma panela coloque as cebolas em anéis e um fio de óleo ou azeite.
5. Deixe dourar e adicione o frango.
6. Adicione 1 colher rasa (sobremesa) de curry sobre o frango.
7. Coloque um pouquinho de água apenas para o sabor do curry espalhar-se pelos pedaços de frango.
8. Abaixe o fogo e deixe-os por 2 minutos, com a tampa semi-tampada.
9. Sirva.



IMAGEM ILUSTRATIVA

FRANGO ASSADO COM LEGUMES

Ingredientes:

- 400g de peito de frango (cru);
- 1 unidade pequena de pimentão vermelho (cru);
- 1 unidade média de tomate;
- 1 unidade pequena de cenoura (crua);
- 50g de abobrinha (crua);
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- 1 punhado de manjerição;
- 1 colher de chá de sal marinho;
- 1 colher de chá de orégano;
- 1 unidade de alho;
- 1 unidade pequena de cebola;
- 1 pitada de pimenta do reino.

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Corte a abobrinha em pedaços de 2 cm. Descasque a cenoura e corte em pedaços de 2 cm. Corte o pimentão ao meio, retire as sementes e depois corte em cubos de 2 cm. Desfolhe o manjerição e pique. Pique o alho. Descasque a cebola e corte em cubinhos. Corte o tomate ao meio.
3. Em uma assadeira grande, coloque os legumes lado a lado. Regue um generoso fio de azeite, tempere com sal e pimenta a gosto e asse por aproximadamente 15 minutos, ou até que fiquem dourados.
4. Em uma assadeira pequena, coloque os filés de frango lado a lado. Regue um fio de azeite, tempere com sal, orégano e pimenta a gosto e asse aproximadamente de 15 a 20 minutos, ou até que fiquem dourados. Vire de lado na metade do tempo para cozinhar por igual.
5. Corte o frango em fatias e sirva em um prato. Coloque os legumes ao lado e sirva com folhas de manjerição.



IMAGEM ILUSTRATIVA

FRANGO ZAATAR COM SALADA DE PALMITO E LARANJA

Ingredientes:

- 400g de peito de frango (cru);
- 100g de alface crespa;
- 200g de vagem;
- 5g de mostarda molho industrializado;
- 100g de palmito em conserva;
- 1 unidade média de tomate;
- 2 unidades pequena de laranja;
- 1 colher de chá de sal marinho;
- 1 pitada de pimenta do reino;
- 1 colher de sopa média de azeite de oliva extra virgem.

Modo de preparo:

1. Coloque uma panela com 500 ml de água para ferver em fogo alto. Retire as pontinhas da vagem e corte-as ao meio. Corte o tomate em cubos de 1 cm. Descasque a laranja e corte em gomos.
2. Tempere o frango com sal, pimenta do reino e mostarda.
3. Em uma frigideira, aqueça um fio de azeite em fogo médio e sele o frango por aproximadamente 6 minutos, ou até que fique dourado por fora e cozido por dentro. Vire de lado na metade do tempo.
4. Quando a água ferver, coloque a vagem e escale-a, ou seja, cozinhe rapidamente por 3 minutos. Escorra a água com ajuda de uma peneira e tempere a vagem com azeite, sal e pimenta.
5. Para fazer a salada, rasgue as folhas da alface em um bowl e adicione o tomate, o palmito, a vagem, a laranja e tempere com um fio de azeite, sal e pimenta a gosto. Misture bem e sirva em um prato. Corte o frango em fatias finas e disponha ao lado da salada.



IMAGEM ILUSTRATIVA

LASANHA DE BERINJELA

Ingredientes:

- 2 berinjelas médias, descascadas e cortadas em fatias finas;
- 300g de carne moída;
- 2 tomates grandes, sem pele, cortados em rodellas finas;
- 2 tomates sem pele e sem sementes, picadinhos;
- 1/2 cebola média ralada;
- 1 colher (chá) de manjerição;
- 1 colher (café) de orégano;
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva;
- Sal a gosto.

Modo de preparo:

1. Prepare a carne moída conforme a sua preferência.
2. Coloque ½ colher (sopa) de azeite de oliva em uma frigideira antiaderente. Dê uma selada nas berinjelas em fatias.
3. Coloque uma camada de berinjelas, uma de carne e uma de tomate cortado em rodellas, seguindo outra de berinjela até terminar, de preferência com a camada de berinjelas.
4. Faça um molho refogando a cebola, o tomate, as ervas e os temperos. Se necessário, acrescente um pouco de água.
5. Despeje o molho por cima da lasanha. Leve ao forno por cerca de 15 minutos.



IMAGEM ILUSTRATIVA

LASANHA DE PALMITO

Ingredientes:

- Comprar o palmito já cortado em lascas (lâminas);
- 300g de carne moída;
- 2 tomates sem pele e sem sementes, picadinhos;
- ½ cebola média ralada;
- 1 colher (chá) de manjeriço;
- 1 colher (café) de orégano;
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva;
- Sal a gosto.

Modo de preparo:

1. Prepare a carne moída conforme a sua preferência.
2. Monte a lasanha com uma camada de “massa de palmito”, uma de carne moída, uma de molho de tomate caseiro até terminar com a massa. Asse em fogo médio por aproximadamente 30 minutos.



IMAGEM ILUSTRATIVA

LINGUADO COM TOMATE CEREJA

Ingredientes:

- 150g de carne de peixe linguado;
- 100g de tomate cereja;
- 1 unidade de alho;
- 1 colher de sopa média de azeite de oliva;
- 1 colher de cafézinho de sal marinho;
- 1 pitada de pimenta do reino.

Modo de preparo:

1. Tempere a peça de linguado com um pouco de sal e pimenta.
2. Em uma frigideira antiaderente, grelhe o peixe brevemente dos dois lados até que esteja totalmente cozido.
3. Retire da frigideira e coloque no prato que for servir.
4. Na mesma frigideira, salteie os tomates juntamente com o alho e o tomilho.
5. Coloque no prato ao lado do peixe.



IMAGEM ILUSTRATIVA

MOQUECA DE OVO

Ingredientes:

- 1 colher de sopa média de azeite de oliva;
- 1 pedaço de alho;
- ½ unidade pequena de pimentão maduro (vermelho);
- 1 unidade média de tomate;
- 1 concha pequena de molho de tomate caseiro;
- 1 punhado de coentro fresco;
- 1 colher de chá de sal marinho;
- 1 unidade pequena de cebola;
- 4 unidades de ovo de galinha inteiro.

Modo de preparo:

1. Em uma frigideira grande, doure o alho e a cebola.
2. Adicione o pimentão, o tomate e deixe ferver.
Acrescente o molho de tomate e deixe encorpar.
3. Faça "buracos" molho com a colher, e vá adicionando os ovos rapidamente (separados cada um num buraco).
4. Tampe a frigideira e abaixe o fogo.
5. Tempere, veja se os ovos estão no ponto de seu gosto e desligue.



IMAGEM ILUSTRATIVA

OMELETE COM ABOBRINHA

Ingredientes:

- 3 unidades de ovo de galinha inteiro;
- 100g de abobrinha (crua);
- ½ unidade pequena de cebola;
- ½ unidade pequena de tomate;
- 1 colher de sopa de salsinha;
- 1 colher de chá de sal marinho;
- 1 pitada de pimenta do reino.

Modo de preparo:

1. Rale a abobrinha bem fina no ralador.
2. Coloque a abobrinha, a cebola, o cheiro-verde e o tomate para refogar na frigideira.
3. Mexa por uns minutos e depois acrescente os ovos batidos com sal e pimenta a gosto.
4. Espere até que a consistência firme e sirva.



IMAGEM ILUSTRATIVA

OMELETE COM ERVAS E COGUMELO

Ingredientes:

- 150g de cogumelo enoki cru;
- 1 colher de sopa de óleo de gergelim;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- 1 colher de sopa de manjeriço fresco;
- 1 colher de sopa de salsinha;
- 2 colheres de chá de sálvia;
- 2 colheres de chá de tomilho;
- 2 ovos;
- 1 pitada de sal marinho;
- 1 pitada de pimenta do reino.

Modo de preparo:

1. Refogue o cogumelo no óleo de gergelim em uma panela. Tampe a panela em fogo baixo por 5 minutos. Coloque um pouco de água caso seja necessário.
2. Em uma tigela, misture as ervas picadas. Reserve-as.
3. Bata os ovos em um recipiente e acrescente de 2 a 3 colheres de sopa da mistura de ervas. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Em uma frigideira antiaderente com tampa, unte com o azeite e coloque os ovos batidos para fazer uma omelete. Deixe cozinhar até as bordas começarem a ficar douradas. Vire a omelete de lado. Cozinhe mais alguns minutos até estar totalmente cozida.
5. Desligue e transfira para o prato que vai servir. Coloque o cogumelo no meio da omelete, ou como quiser.



IMAGEM ILUSTRATIVA

OMELETE VERDE

Ingredientes:

- 2 unidades de ovo de galinha inteiro;
- 1 colher de sopa de chia em grãos;
- 5g de alga-marinha, spirulina, crua;
- 1 pitada de sal marinho;
- 1 pitada de pimenta do reino.

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes em uma tigela e bata com um garfo.
2. Unte uma frigideira com azeite de oliva e pré aqueça em fogo médio. Adicione a mistura e tampe a frigideira.
3. Deixe por volta de 6 a 9 minutos até que comece a sair bolhas da superfície e ele esteja seco.



IMAGEM ILUSTRATIVA

POKE DE FRANGO GRELHADO

Ingredientes:

- 500g de filé de frango grelhado;
- 1 ½ unidade média de abacate;
- 5 folhas média de alface crespa;
- 1 prato de sobremesa de rúcula;
- 1 colher de sopa de gergelim semente seca;
- 1 unidade média de limão taiti, cru;
- 1 colher de sopa média de azeite, de oliva, extra virgem;
- 1 colher de chá de sal marinho.

Modo de preparo:

1. Em uma frigideira, grelhe o filé de frango.
2. Em um bowl, coloque as folhas primeiro, depois coloque o abacate cortado em fatias finas, o frango e as sementes de gergelim.
3. Para finalizar, coloque uma colher de azeite, limão e sal.



IMAGEM ILUSTRATIVA

PURÊ DE COUVE-FLOR

Ingredientes:

- 1 unidade grande de couve-flor (crua);
- 1 punhado de castanha de caju orgânica;
- 1 copo de leite de coco;
- 1 colher de chá de sal marinho;
- 1 pitada de pimenta do reino.

Modo de preparo:

1. Limpar a couve-flor, retirando suas folhas, e destrinchá-la em pedaços pequenos.
2. Colocar a água em uma panela juntamente com os pedaços de couve-flor.
3. Adicionar o leite de coco e a castanha de caju.
4. Misturar e esperar começar a ferver.
5. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos em fogo baixo.
6. Adicionar sal e misturar bem.
7. Amassar a mistura com auxílio de um garfo até a consistência desejada.
8. Servir.



IMAGEM ILUSTRATIVA

QUIABO ASSADO COM AMÊNDOAS

Rende 4 porções

Ingredientes:

- 150 g de quiabo;
- 1 unidade de limão verde;
- 1 colher de chá de páprica doce;
- 1 colher de chá de sal marinho;
- 1 pitada de pimenta do reino;
- 1 colher de chá de alecrim;
- 10 unidade de amêndoa;
- 1 colher de sopa média de azeite de oliva extra virgem.

Modo de preparo:

1. Pré aqueça o forno a 220°C. Coloque os quiabos lavados em uma assadeira, tempere com azeite, ervas e especiarias. Adicione as duas metades de limão viradas para baixo na assadeira. Asse por aproximadamente 30-40 minutos as dourar.
2. Triture as amêndoas e jogue por cima do quiabo. Caso deseje pode torrar levemente as amêndoas na frigideira.



IMAGEM ILUSTRATIVA

RISOTO DE QUINOA

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de azeite;
- 1 cebola picada;
- 2 dentes de alho picados;
- 1 xícara (chá) de quinoa;
- 1 cenoura ralada;
- 1 abobrinha ralado;
- 4 xícaras (chá) de água quente;
- Salsinha a gosto;
- Sal a gosto.

Modo de preparo:

1. Em uma panela, doure a cebola e o alho com azeite. Adicione a quinoa, a cenoura, a abobrinha e refogue. Adicione a água quente, o sal e deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos ou até secar a água.
2. Acrescente a salsinha e sirva a seguir.



IMAGEM ILUSTRATIVA

ROLINHOS DE COUVE COM BACALHAU

Ingredientes:

- 300g de bacalhau, salgado, refogado;
- 10 folha média de couve (crua);
- 2 unidades de alho;
- 1 copo de leite de coco;
- 10 unidades médias de amêndoas seca;
- 2 colher de sopa média de azeite, de oliva, extra virgem;
- 1 pitada de noz moscada.

Modo de preparo:

1. Retirar os talos mais grossos da couve e laminar as amêndoas.
2. Cozer bem as folhas da couve por cerca de 15 minutos.
3. Escorrer a água da couve e reservar.
4. Cozinhar o bacalhau em leite de coco durante 5 a 6 minutos (para ficar mais macio) e reservar.
5. Dourar um pouco o alho com azeite em uma frigideira.
6. Adicione o bacalhau e os temperos à frigideira.
7. Mexer bem a mistura durante uns 10 minutos.
8. Fazer trouxas recheando as folhas de couve com a mistura de bacalhau e temperos.
9. Colocar tudo numa forma e espalhar a amêndoa laminada por cima.
10. Levar ao forno a 180°C até que a amêndoa fique tostada.



IMAGEM ILUSTRATIVA

SOPA DE CENOURA, ABÓBORA E LARANJA

Ingredientes:

- 1 cebola média ralada;
- 2 colheres (sopa) de azeite;
- 2 dentes de alho picadinhos;
- 500g cenoura descascada;
- 500g abóbora descascada;
- 1 colher (sopa) de raspas de laranja;
- 1 ½ L caldo de legumes;
- Sal integral.

Modo de preparo:

1. Aqueça o óleo e junte a cebola e o alho, misturando até ficar transparente.
2. Junte o caldo, a cenoura, a abóbora e as raspas de laranja, cozinhe lentamente por cerca de 30 minutos ou até ficar bem macio. Bata tudo no liquidificador, acerte o sal e, se necessário, acrescente mais caldo, deixando cremoso.



IMAGEM ILUSTRATIVA

SOPA DE COGUMELOS

Ingredientes:

- 200g de champignon (cogumelo paris);
- 200g de cogumelo seco shitake;
- 2 copos de leite de coco;
- 1 pitada de pimenta do reino;
- 1 pitada de páprica;
- 5g de curry pó;
- 1 colher de chá de gengibre em pó;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- 1 colher de sopa cheia de alho;
- 500g de peito de frango (cru);
- 1 colher de sopa de salsinha;
- 1 colher de sopa cheia de cebolinha.

Modo de preparo:

1. Pique o frango em cubos e tempere com a pimenta, gengibre, páprica, sal e alho; deixe descansar alguns minutos.
2. Refogue-os com azeite de oliva em uma frigideira.
3. Corte em fatias finas os cogumelos paris e shitaki e em pedaços menores o Shimeji.
4. Acrescente na panela todos os cogumelos fatiados e refogue.
5. Coloque o leite de coco e a mesma medida de água.
6. Deixe ferver e acrescente o curry.
7. Sirva com salsinha e cebolinha frescas picadas sobre o prato.



IMAGEM ILUSTRATIVA

SOPA DE ERVILHA

Ingredientes:

- 1 cebola média ralada;
- 2 colheres (sopa) de azeite;
- 2 batatas médias descascadas e em cubos;
- 400g de ervilha seca lavada;
- 1 pau de canela;
- 1 ½ L caldo de legumes;
- Sal.

Modo de preparo:

1. Aqueça o óleo e junte a cebola, misturando até ficar transparente. Junte o caldo, a
2. ervilha, a batata e o pau de canela, cozinhe lentamente por cerca de 30 minutos ou
3. até que a ervilha esteja macia.
4. Retire o pau de canela. Bata tudo no liquidificador, acerte o sal e, se necessário, acrescente mais caldo, deixando cremoso.



IMAGEM ILUSTRATIVA

SOPA DE MANDIOQUINHA E ESPINAFRE

Ingredientes:

- 1 cebola média ralada;
- 2 colheres (sopa) de óleo (de sua preferência);
- 2 dentes de alho picadinhos;
- 700g mandioquinha descascada;
- 400g folhas de espinafre;
- 2 galhos de alecrim;
- 1 ½ L caldo de legumes;
- Sal.

Modo de preparo:

1. Aqueça o óleo, junte a cebola e o alho, misturando até ficar transparente. Junte o caldo, a mandioquinha e o alecrim e cozinhe lentamente por cerca de 30 minutos ou até que esteja bem macia.
2. Junte o espinafre e cozinhe por mais 10 minutos. Retire os galhos de alecrim. Bata tudo no liquidificador, acerte o sal e, se necessário, acrescente mais caldo, deixando cremoso.



IMAGEM ILUSTRATIVA

SOPA FUNCIONAL

Ingredientes:

- 1 cebola pequena picada;
- 1 fio de óleo para refogar;
- 2 tomates sem pele picados;
- 2 talos de alho-poró em rodela;
- 2 folhas de couve-manteiga;
- 1 punhado de salsinha picada;
- 3 talos de cebolinha picada;
- 8 buquês pequenos de couve-flor;
- 1 beterraba em cubos;
- 1 cenoura em rodela;
- ½ xícara (chá) de ervilha fresca;
- 1 punhado de folhas frescas de hortelã;
- Sal, pimenta, especiarias (coentro, manjerição, alecrim e açafrão) a gosto;
- Água suficiente para cobrir os legumes.

Modo de preparo:

1. Em uma panela, refogue a cebola e o alho com o óleo. Acrescente todos os outros ingredientes e refogue rapidamente.
2. Junte os temperos e a água, assim que começar a ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 30 min. Espere esfriar um pouco e bata no liquidificador.

SUGESTÃO: Servir com 2 colheres (sopa) de farelo de aveia ou 2 colheres (sopa) de arroz integral para acompanhar.



IMAGEM ILUSTRATIVA

TIRINHAS DE CARNE COM LEGUMES

Ingredientes:

- 1 fatia média de alcatra sem capa de gordura (crua);
- 70g de brócolis (cru);
- 50g de abobrinha (crua);
- ½ unidade média de tomate;
- 3 unidade média de aspargo (cru);
- 1 colher de sopa média de azeite de oliva extra virgem.

Modo de preparo:

1. Corte os bifes em tiras e tempere com uma pitada de sal.
2. Numa frigideira funda coloque um fio de azeite, cebola picadinha e alho espremido.
3. Deixe dourar e acrescente a carne. Enquanto isso, cozinhe rapidamente os legumes.
4. Quando a carne começar a dar aquela fritadinha, acrescente todos os legumes. Mexa bem, acerte o sal e salpique a salsinha fresca.



IMAGEM ILUSTRATIVA

TOMATE RECHEADO

Ingredientes:

- 4 unidades pequena de tomate;
- 2 ovos;
- ½ pote de palmito em conserva;
- 3 colheres (sopa) cheia de patê de ricota;
- 1 colher de cafezinho de sal marinho;
- 1 colher de chá de orégano;
- 1 colher de sopa de salsinha.

Modo de preparo:

1. Corte uma tampa dos tomates e com ajuda de uma colher retire toda a polpa e sementes.
2. Coloque em uma forma e reserve.
3. Bata o ovo com um garfo, acrescente o creme de ricota, as salsinhas, o sal e a pimenta.
4. Mexa até obter um creme.
5. Adicione o palmito.
6. Recheie os tomates com o creme de palmito e leve ao forno para gratinar.



LANCHES

RECEITAS • ANTI-INFLAMATÓRIAS

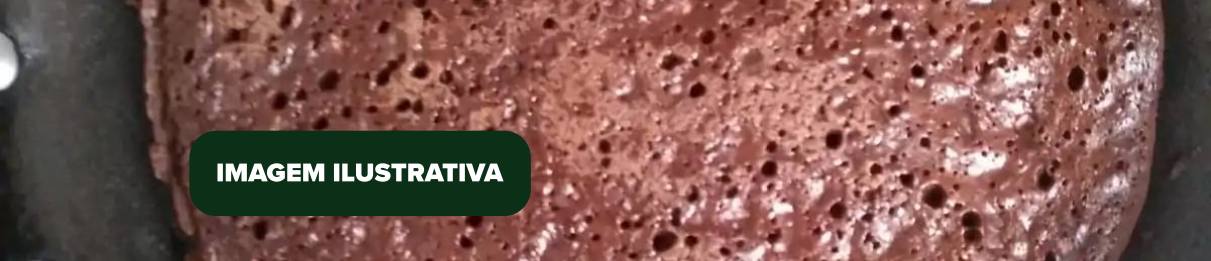


IMAGEM ILUSTRATIVA

AVEIOCA DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- 3 cols de sopa de farelo de aveia;
- 1/2 colher de sopa de cacau em pó;
- 1 colher de sopa de mel ou xilitol ou eritritol ou stévia;
- 3 cols de sopa de água.

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes e leve em fogo baixo em uma frigideira antiaderente untada com 1 fio de azeite de oliva extravirgem.
2. Aguarde cozinhar e recheie com pasta de amendoim (15grs) ou chocolate 70% de cacau (15grs) ou coco ralado (15grs).

A photograph of several golden-brown banana muffins in white paper liners, arranged on a white plate. A dark green rectangular box with white text is overlaid on the bottom left of the image.

IMAGEM ILUSTRATIVA

BOLINHO DE BANANA

Ingredientes:

- Banana prata - 1 Unidade(s) grande(s) (55g);
- Ovo de galinha - 2 Unidade(s) média(s) (90g);
- Aveia em flocos finos - 3 Colher sopa cheia (45g);
- Cacau em pó - 1 Colher sopa cheia (15g);
- Fermento químico em pó - 1 Colher(es) de chá cheia(s) (3g).

Modo de preparo:

1. Amasse a banana e misture os demais ingredientes, deixando por último o fermento. Coloque em uma caneca e leve ao microondas por 2 minutos.



IMAGEM ILUSTRATIVA

BOLINHO DE CANECA

Ingredientes:

- 1 ovo de galinha;
- 1 Banana Prata grande;
- Farelo de aveia (3 colheres de sopa);
- Cacau em pó (1 colher de sobremesa).

Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes, até que a massa fique homogênea, depois leve a frigideira em fogo baixo até alcançar a consistência de panqueca, ou coloque a massa numa caneca e leve ao microondas por 2 a 3 minutos (dependendo da potência) para fazer um bolinho.



IMAGEM ILUSTRATIVA

BOLINHO DE COCO

Ingredientes:

- Ovo de galinha cru - 2 Unidade(s) média(s) (100g);
- Coco fresco ralado - 150 grama(s) (150g);
- Óleo de coco - 1 Colher(es) de sopa (8ml);
- Fermento químico em pó - 1 Colher(es) de chá cheia(s) (3g);
- Banana - 1 Unidade(s) média(s) (40g) (para ficar bem docinho, mas pode fazer sem).

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes e assar em forno pré aquecido por mais ou menos 30 min, observe quando os bolinhos crescerem e ficarem dourados..



IMAGEM ILUSTRATIVA

BOLINHO DE LIMÃO

Ingredientes:

- Suco de limão tahiti (2 colheres de sopa) - 10 mililitro(s) (10ml);
- Farelo de aveia - 1 Colher(es) de sopa (10g);
- Farinha de linhaça - 1 Colher sopa cheia (18g);
- Manteiga ghee - 1 Colher chá cheia (8g);
- 1 ovo inteiro e 1 clara. .

Modo de preparo:

1. Bata o ovo, misture a farinha, a manteiga, o limão espremido (para saborizar), 1 sachê de adoçante sucralose (ou outro de sua preferência) e 1 colher de chá de fermento em pó químico. Leve ao microondas por 1 minuto.



IMAGEM ILUSTRATIVA

CHIPS DE BATATA YACON

Ingredientes:

- 2 batatas yacon médias;
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- ½ colher (chá) de alho em pó;
- 2 colheres (chá) de semente de gergelim;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.

Modo de preparo:

1. Misture o azeite, o sal, a pimenta e o alho. Reserve.
2. Lave bem as batatas com a casca. Fatie em rodela fina, coloque no azeite temperado e reserve.
3. Forre uma assadeira com papel alumínio, retire as rodela de batata do azeite e coloque uma a uma na assadeira preparada. Leve ao forno pré aquecido a 220° C.
4. Asse de 30 a 40 minutos, vire as batatas a cada 10 minutos, até que fiquem douradas. Salpique as sementes de gergelim por cima e sirva sozinha ou com molho light de sua preferência.

Obs: substituir o alho em pó por um dente de alho amassado. Adicione temperos de sua preferência no azeite para saborizar: cheiro-verde, cebola, alecrim e salsa.



IMAGEM ILUSTRATIVA

CHIPS DE COCO CASEIRO

Ingredientes:

- Coco fresco;
- Adoçante líquido stévia;
- Canela opcional.

Modo de preparo:

1. Pré aqueça o forno a 200°C. Forre um tabuleiro com papel alumínio.
2. Pegue a polpa do coco e com um descascador de legumes, faça lascas com toda a
3. polpa (a quantidade que você quiser) e vá dispondo no tabuleiro (sem sobrepor
4. muito).
5. Depois despeje gotas do adoçante por cima de maneira rápida.
6. Leve ao forno por 15 minutos ou até as lascas ficarem douradas.
7. Espere esfriar e sirva.
8. Polvilhe canela se desejar.

A close-up photograph of a light-colored ceramic bowl filled with several golden-brown cookies. The cookies are thick and chunky, with visible dark spots of banana and oatmeal. A dark green rounded rectangular label with white text is overlaid on the top left of the image.

IMAGEM ILUSTRATIVA

COOKIES DE BANANA COM AVEIA

Ingredientes:

- 10 unidades pequenas de banana;
- 10 colheres de sopa de aveia em flocos;
- 1 colher de sopa de canela em pó.

Modo de preparo:

1. Amasse as bananas.
2. Misture a aveia e a canela em pó.
3. Utilize uma colher para separar as porções, Cada colher equivale a uma porção.
4. Coloque em forma untada com azeite.
5. Asse por 15 a 20 minutos até dourar.



IMAGEM ILUSTRATIVA

EMPADINHA DE QUINOA

Ingredientes:

- 2 ovos;
- 50g de frango cozido desfiado;
- 50g de quinoa em flocos.

Modo de preparo:

1. Bater tudo no liquidificador.
2. Em forminhas de silicone colocar essa massa até a metade, depois colocar o recheio e por último cobrir com o restante da massa.

Dica: Opções de recheio: frango desfiado com molho, carne moída refogada, tomate com orégano.



IMAGEM ILUSTRATIVA

EMPADINHA PROTEICA

Ingredientes:

- 600g de filé de frango;
- 1 colher de sopa de orégano opcional;
- 1 ovo;
- ½ xícara de água;
- 1 alho poró pequeno;
- 1 colher de sobremesa de ervas finas (ou a erva de sua preferência);
- 1 colher de chá de sal;
- 2 xícaras de cenoura ralada fina;
- 1 colher de sopa de gergelim.

Modo de preparo:

1. Coloque o frango na panela de pressão e adicione 2 xícaras de água e 1 colher de
2. sopa de orégano (opcional).
3. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos no fogo alto.
4. Tire toda a pressão e abra a panela, jogue a água fora e reserve o frango.
5. Desfie o frango que você acabou de cozinhar.
6. No copo do liquidificador adicione o ovo, a água, o alho poró, as ervas finas e o sal
7. bata por 30 segundos.
8. Com o liquidificador ligado na velocidade máxima, vá adicionando o frango desfiado aos poucos.
9. Desligue o liquidificador e adicione o restante do frango desfiado (caso não tenha conseguido bater tudo) e a cenoura ralada, misture tudo até ficar homogêneo.
10. Distribua essa massa em 14 forminhas de empada previamente untada (ou se preferir, utilize forminha da cupcake de silicone, estas não é preciso untar) e polvilhar em cima de cada forminha um pouco do gergelim.
11. Asse em forno médio (200° C) previamente aquecido por 20 minutos.

Dica: Guarde na geladeira por até 5 dias. Esta empadinha fica boa quente ou gelada, pode servir de lanche.



IMAGEM ILUSTRATIVA

GRANOLA CASEIRA

Ingredientes:

- 2 xícaras de aveia em flocos;
- 1/3 xícara de castanha do Pará;
- 1/3 xícara de amêndoas;
- 1/3 xícara de mel;
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco ou outro óleo;
- Pitadas de sal e canela (opcional);

Modo de preparo:

1. Pique as castanhas do Pará e as amêndoas em pedaços pequenos e/ou médios, do jeito que você preferir.
2. Numa tigela grande adicione todos os ingredientes e misture até ficar homogêneo. Todos os ingredientes devem estar levemente úmidos pelo melado e óleo de coco.
3. Transfira a mistura para uma assadeira e espalhe uniformemente.
4. Leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 20 minutos. Retire do forno no meio do tempo e misture os ingredientes para dourar e ficar crocante uniformemente, leve novamente ao forno.
5. Retire do forno e deixe esfriar. Não se preocupe se a granola ainda estiver um pouco úmida e mole, ao esfriar ela irá ficar sequinha e crocante.

Dica: A granola dura em média 4 semanas sendo conservada em um recipiente bem fechado em local seco e fresco.



IMAGEM ILUSTRATIVA

HAMBÚRGUER FUNCIONAL

Ingredientes:

- 400g de patinho (carne bovina crua);
- 1 unidade de clara de ovo de galinha;
- 1 colher de sopa de chia em grãos;
- 1 colher de sopa cheia de farinha de linhaça dourada;
- ½ unidade pequena de cebola;
- 1 colher de sopa de salsinha;
- 1 colher de chá de sal marinho;
- 1 colher de chá de pimenta do reino.

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture o patinho, a clara, a chia, a linhaça, a cebola e a salsa.
2. Acrescente o sal e a pimenta.
3. Fracione em quatro partes iguais em formato de hambúrguer.
4. Em uma frigideira antiaderente, coloque os hambúrgueres e retire-os após dourá-los. Utilize uma colher de sopa de azeite de oliva caso seja necessário.
5. Monte seu sanduíche como quiser ou sirva com uma salada.



IMAGEM ILUSTRATIVA

MINI PÃES DE AMÊNDOAS

Ingredientes:

- 5 ovos inteiros;
- 1 e ½ xícara de farinha de amêndoas;
- 1/4 de manteiga ghee derretida (cuidado para não estar muito quente e cozinhar os ovos);
- pitada de sal;
- 2 colheres de chá de fermento.

Modo de preparo:

1. Bater os ovos, colocar o sal, a manteiga e o fermento.
2. Adicionar a farinha de amêndoas.
3. Misturar bem com uma espátula.
4. Colocar em formas pequenas (pode ser cupcake).
Leve ao forno pré aquecido por 20 minutos.



IMAGEM ILUSTRATIVA

OVERNIGHT OATS

Rende 1 porções

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de aveia em flocos;
- 1 colher de sopa de linhaça;
- 200g de leite vegetal;
- 1 unidade pequena de banana;
- 1 colher de chá de canela em pó.

Modo de preparo:

1. Adicione todos os ingredientes básicos em um pote e misture bem. Deixe na geladeira por pelo menos 4h para ficar pronto. Pode ficar armazenado na geladeira por até 3 dias.



IMAGEM ILUSTRATIVA

PANQUECA

Ingredientes:

- 1 ovo;
- 1 banana;
- 2 col. de sopa de farelo de aveia;
- 1 col. de sopa de amaranto em flocos finos;
- canela em pó a gosto.

Modo de preparo:

1. Misturar todos os ingredientes até ficar uma massa homogênea.
2. Untar uma frigideira com óleo de coco, manteiga ghee ou azeite. Aquecer rapidamente e despejar a massa espalhando-a com auxílio de uma espátula.
3. Cozinhar em fogo baixo de ambos os lados cuidando para não queimar.



IMAGEM ILUSTRATIVA

PANQUECA DE BATATA DOCE

Ingredientes:

- 1 xícara de batata doce cozida e bem amassada (pode ser com o garfo);
- 1 xícara de leite de amêndoas ou castanhas;
- 1 ovo;
- 1 colher de chá de gengibre em pó;
- 1 xícara de farinha de linhaça;
- 1 colher de sobremesa de farinha de banana verde;
- 2 colheres de óleo de coco em estado líquido;
- Sal a gosto.

Modo de preparo:

1. Bater o ovo, adicione o óleo de coco frio para não cozinhar os ovos.
2. Acrescentar a batata amassada e o leite.
3. Misturar bem. Aos poucos ir adicionando o restante dos ingredientes.
4. Em uma frigideira sempre untada com óleo de coco, coloque as colheradas da massa e espalhe na frigideira.
5. Deixar assar por alguns minutos e virar.



IMAGEM ILUSTRATIVA

PANQUECA FIT LOW CARB

Ingredientes:

- 1 ovo;
- 1 colher (sopa) de farelo de aveia;
- 2 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar;
- 1 colher (chá) de cacau em pó;
- Canela opcional;
- 1 colher (sopa) rasa de pasta de amendoim sem açúcar;
- Óleo de coco para untar opcional.

Modo de preparo:

1. Misturar todos os ingredientes, menos a pasta de amendoim.
2. Untar uma frigideira com um pouquinho de óleo de coco, e depois dourar a panqueca dos dois lados.
3. Por cima passar a pasta de amendoim.



IMAGEM ILUSTRATIVA

PÃO DE AVEIA EM FLOCOS

Ingredientes:

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro;
- 20g de aveia em flocos;
- 1 ponta de faca grande de manteiga ghee sem sal;
- 1 pitada de sal;

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes até ficar uma massa homogênea. Tempere a gosto.
2. Unte uma sanduicheira com manteiga e coloque a massa do pão em cima.
3. Feche a sanduicheira por 3 minutos.
4. Vire e toste do outro lado.
5. Sirva com ovos mexidos, hommus, banana com canela ou a guarnição que desejar.



IMAGEM ILUSTRATIVA

PÃO DE BATATA DOCE

Ingredientes:

- 1 unidade pequena de batata doce cozida sem sal;
- 1 xícara usual de farinha de linhaça;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro;
- 1 colher de chá de orégano;
- 1 colher de chá de sal marinho.

Modo de preparo:

1. Amasse a batata doce. Para medir a quantidade, coloque em uma xícara.
2. Misture uma xícara de batata doce cozida, uma xícara de farinha de linhaça, a colher de azeite, o ovo e o sal.
3. Caso deseje acrescentar os recheios: frango, palmito, carne moída, legumes cozidos.
4. Enrole para formar bolinhas.
5. Pincele um pouco de gema de ovo para dourar e decore com orégano.
6. Asse por 20 a 25 minutos em forno pré aquecido a 180° C..



IMAGEM ILUSTRATIVA

PÃO DE FÔRMA CETOGÊNICO

Tempo de preparo: 10 minutos;

Tempo de espera: 55 minutos

Quantidade de carboidratos por fatia

pão low-carb: 2g

Ingredientes:

- 3 ovos;
- 1 xícara (100g) farinha de amêndoas;
- ½ xícara (40g) farinha linhaça;
- Sal a gosto;
- 200g (1 xícara) de creme de leite;
- 5g (1 cc) de sopa fermento;
- 100g de manteiga ou azeite ou óleo de coco;
- 10g (2 cc) de sopa de psyllium.

Modo de preparo:

1. Misturar todos os ingredientes com o auxílio de uma batedeira.
2. Despejar a mistura em uma assadeira untada com azeite ou manteiga.
3. Levar ao forno preaquecido a cerca de 180°C por cerca de 50 minutos.
4. Deixar esfriar e servir.



IMAGEM ILUSTRATIVA

PÃO DE FÔRMA SEM GLÚTEN

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de banana verde;
- 2 xícaras (chá) de água morna (ou leite vegetal);
- 2 ovos;
- ½ xícara de óleo de sua preferência;
- 1 colher (café) de sal;
- 2 tabletes de fermento para pão (15g cada);
- 3 colheres (sopa) de adoçante de uso culinário.

Modo de preparo:

1. Em um recipiente, misture a farinha de banana verde, o adoçante e o sal e reserve.
2. Bata no liquidificador o fermento esfarelado, os ovos, o óleo e a água morna.
3. Adicione a mistura reservada mexendo bem.
Coloque a massa em uma assadeira
4. de pão de fôrma, untada e polvilhada, com farinha de banana verde. Cubra com um pano e deixe repousar por cerca de uma hora (até dobrar o volume).
5. Leve ao forno preaquecido à temperatura de 180° C a 210° C por 20 minutos.

PÃO DE FRANGO

Ingredientes:

- 3 ovos;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1/2 colher de sopa de páprica defumada;
- 1/2 colher de chá de tomilho seco;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- 150 gramas de frango cozido desfiado;
- Cebolinha a gosto;
- 1/2 colher de sopa de fermento em pó (fermento para bolo);
- Tomate-cereja a gosto;
- Alecrim a gosto;
- Pimenta-calabresa a gosto.

Modo de preparo:

1. Reúna todos os ingredientes. Em um liquidificador, coloque os ovos, o azeite, a páprica, o tomilho, o sal e a pimenta-do-reino. Bata por cerca de 5 minutos.
2. Com o liquidificador ainda ligado, vá adicionando o frango desfiado aos poucos e continue batendo até formar uma mistura homogênea. Acrescente a cebolinha e use a função pulsar por um segundo.
3. Desligue, coloque o fermento e misture delicadamente com a ajuda de uma espátula.
4. Transfira a massa para uma forma de bolo inglês antiaderente e decore com tomate-cereja, alecrim e pimenta-calabresa.
5. Leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 30 minutos. Quando estiver assado, deixe o pão descansar no forno por pelo menos 20 minutos para ele não afundar.

Dicas: A assadeira utilizada nesta receita, foi uma forma de bolo inglês antiaderente de 24 x 10 x 5cm.

Caso você não tenha uma forma de bolo inglês antiaderente, pode assar o pão em uma forma untada com azeite.

O pão proteico pode ser armazenado em geladeira por até 3 dias. Você também pode cortá-lo em fatias e congelar por até 2 meses.



IMAGEM ILUSTRATIVA

PÃO DE FRIGIDEIRA COM FARINHA DE AMÊNDAS (LOW CARB)

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa cheias de farinha de amêndoa;
- 2 colheres de sopa rasas de psyllium;
- 2 ovos;
- 1/2 colher de chá de fermento em pó.

Modo de preparo:

1. Misture bem todos os ingredientes em um recipiente, jogue em uma frigideira quente previamente untada com óleo de coco e deixe dourar de ambos os lados. Sirva ainda quente!

Dica: Perfeito para acompanhar um ovo mexido. Low carb, proteico e com muita fibra. Ótimo café da manhã ou até como pré-treino!



IMAGEM ILUSTRATIVA

PÃO DE MICROONDAS

Ingredientes:

- Ovo de galinha frito - 1 Unidade(s) média(s) (50g);
- Farelo de aveia - 1 Colher(es) de sopa (10g);
- Farinha de amêndoa - 1 Colher(es) de sopa (15g);
- Fermento químico em pó - 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (10g);
- Azeite de oliva extravirgem - 1 Colher(es) de sobremesa (5ml);
- 1 colher de sopa de água.

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes, por último coloque o fermento, depois coloque no microondas por 2 minutos.



IMAGEM ILUSTRATIVA

PÃO LOW CARB

Ingredientes:

- Ovo de galinha - 2 Unidade(s) média(s) (90g);
- Aveia em flocos - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g);
- Fermento químico - 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (10g);
- Orégano a gosto / TEMPEROS (cúrcuma, páprica, pimenta preta, cominho, manjeriço);
- Sal a gosto.

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes exceto o fermento em uma vasilha de vidro (de preferência quadrada). Acrescente o fermento e misture novamente.
2. Coloque no micro-ondas em potência alta por 3-5 minutos. Espere esfriar e fatie como pão de forma.

Dica: depois de pronto, pode ser levado ao forno em potência média por cerca de 15 minutos até que vire uma torrada ou rechear e levar a tostadeira.



IMAGEM ILUSTRATIVA

PÃO LOW CARB 2

Ingredientes:

- Farinha de amêndoa - 3 Colher(es) de sopa (45g);
- Semente de linhaça dourada - 2 Colher(es) de sopa (30g);
- Ovo de galinha cru - 4 Unidade(s) média(s) (200g);
- Fermento químico em pó - 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (10g);
- Iogurte natural A2 - 2 Colher(es) de sopa (30g);
- Cenoura crua - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (ralada) (17g).

Modo de preparo:

1. Misture tudo em um recipiente. Coloque a massa em uma forma de pão de silicone. Leve o conteúdo ao microondas por 6 min.



IMAGEM ILUSTRATIVA

PÃO LOW CARB 3

Ingredientes:

- Ovo de galinha - 2 Unidade(s) média(s) (90g);
- Aveia em flocos - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g);
- Fermento químico - 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (10g);
- Orégano a gosto/temperos (cúrcuma, páprica, pimenta preta, cominho, manjerição);
- Sal a gosto.

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes exceto o fermento em uma vasilha de vidro (de preferência quadrada).
2. Acrescente o fermento e misture novamente. Coloque no micro-ondas em potência alta por 3-5 minutos. Espere esfriar e fatie como pão de forma.

Dica: depois de pronto, pode ser levado ao forno em potência média por cerca de 15 minutos até que vire uma torrada ou rechear e levar a tostadeira.



IMAGEM ILUSTRATIVA

PÃO LOW CARB DE LIQUIDIFICADOR

Ingredientes:

- Farinha de amêndoa - 3 Colher(es) de sopa (45g);
- Semente de linhaça dourada - 2 Colher(es) de sopa (30g);
- Ovo de galinha cru - 4 Unidade(s) média(s) (200g);
- Fermento químico em pó - 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (10g);
- Iogurte natural A2 - 2 Colher(es) de sopa (30g);
- Cenoura crua - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (ralada) (17g).

Modo de preparo:

1. Misture tudo em um recipiente. Coloque a massa em uma forma de pão de silicone.
2. Leve o conteúdo ao microondas por 6 min.



IMAGEM ILUSTRATIVA

PÃO SEM FARINHA, PROTEICO E NUTRITIVO

Ingredientes:

- 450g de peito de frango;
- 6 ovos inteiros;
- 1 colher e meia de sopa de azeite;
- 1 colher e meia de sopa de fermento para bolo;
- Sal a gosto e orégano.

Modo de preparo:

1. Ferva uma panela com água, enquanto corta o frango em cubos. Após levantar fervura adicione o frango para cozinhar.
2. No liquidificador bata os 6 ovos, escorra a água do frango e despeje junto com os ovos e o restante dos ingredientes.
3. Adicione em uma forma untada ou antiaderente e leve ao forno pré-aquecido à 200°C por 30 minutos. Quando começar a dourar faça o teste do palito, e está pronto.



IMAGEM ILUSTRATIVA

PIZZA PAN CETOGÊNICA

Ingredientes:

- 200g (1 xíc) de farinha de amêndoas;
- 2 ovos grandes (em temperatura ambiente);
- 60g (6 cs) de manteiga ghee derretida;
- 20g (2 cs) de psyllium;
- 1,5 cs de fermento químico;

Modo de preparo:

1. Misturar todos os ingredientes em um pote.
2. Despejar a mistura em uma forma.
3. Levar ao forno preaquecido a 220°C até que esteja assada.
4. Retirar a massa, rechear a gosto, e voltar ao forno até que o recheio esteja no ponto certo.
5. Servir.



IMAGEM ILUSTRATIVA

PRÉ-TREINO POPEYE

Ingredientes:

- ½ medida de whey protein (15g);
- 1 banana prata grande;
- 250 ml de iogurte natural A2;
- 30g de espinafre.

Modo de preparo:

1. Bater tudo no mixer e servir.



IMAGEM ILUSTRATIVA

TORTA DE LIMÃO - LOW CARB

Tempo de preparo: 30 minutos;

Tempo de espera: 5 horas

Ingredientes (16 pedaços):

Massa:

- 140g (1,5 xícara) de farinha de amêndoas;
- 60g (6 colheres de sopa) coco ralado;
- 70g de eritritol;
- 10g (½ colher de sopa) de psyllium (opcional);
- 1 ovo inteiro;
- 60g (5 colheres de sopa) de manteiga.

Recheio:

- 200g (1 xic) de creme de leite vegano;
- 4 gemas;
- suco de 2 limões;
- 50g (4 cs) de manteiga;
- 100g (½ xic) de adoçante Eritritol.

Cobertura:

- 4 claras;
- 50g (4 cs) de adoçante eritritol;
- Suco de ½ limão;
- Raspas da casca de 1 limão.

Modo de preparo:

Massa:

1. Misturar todos os ingredientes da massa. Distribuir a mistura uniformemente em uma assadeira untada (de preferência com fundo removível) — deixando as bordas mais elevadas para comportarem o recheio.
2. Levar ao forno preaquecido em temperatura média 180°C por cerca de 40 minutos (ou até que esteja dourado e totalmente assado).

Recheio:

1. Misturar todos os ingredientes em uma panela em fogo baixo.
2. Mexer até reduzir bem e ficar mais encorpado (quase ponto de brigadeiro).
3. Despejar o recheio sobre a massa da torta (com essa ainda dentro da forma).

Cobertura:

1. Bater as claras em neve com o auxílio de uma batedeira.
2. Quando estiver pegando o “ponto de neve”, adicionar o adoçante e o suco de limão e bater até ter uma clara em neve bem consistente (“pico duro”).
3. Cobrir a torta com o merengue.
4. Salpicar as raspas de limão por cima do merengue.
5. Levar ao forno pré-aquecido em temperatura alta por 15 minutos para dourar o merengue.
6. Esperar esfriar e levar à geladeira por 4 horas.

Montagem da torta:

1. Quando o “biscoito” estiver frio, faça furos com um garfo por toda sua superfície.
2. Espalhar a calda por cima de todo o biscoito.
3. Cobrir tudo com o “recheio”.
4. Cobrir o recheio com a cobertura.
5. Levar à geladeira por cerca de 20 minutos.
6. Servir e se deliciar.



SOBREMESAS

RECEITAS • ANTI-INFLAMATÓRIAS



IMAGEM ILUSTRATIVA

BOLO DE BANANA SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

Ingredientes:

- 2 bananas nanicas bem maduras;
- 1 xícara de aveia em flocos sem glúten;
- 2 ovos inteiros;
- 4 colheres de sopa de óleo de coco;
- ½ xícara de uva passa;
- 1 col. sopa de fermento químico.

Modo de preparo:

1. Bater tudo no liquidificador, a massa fica bem densa.
2. Assar em forno brando e salpicar canela em pó (opcional).
3. Rende uma forma retangular 20x20cm.



IMAGEM ILUSTRATIVA

BOLO DE CANECA LOW CARB

Ingredientes:

Rendimento

- 1 ovo (sem substituição);
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça ou amêndoa;
- 1 colheres de sopa de psyllium;
- 1 ou 2 colheres de sopa de xilitol;
- 1 colheres de sopa de cacau em pó;
- 1 colheres de sopa de leite vegetal ou água;
- 1 colheres de sopa de óleo de coco ou outro;
- 1/2 colher de chá de fermento em pó.

Modo de preparo:

1. Em uma tigelinha ou caneca, misture o ovo, a farinha, xilitol, cacau, leite e óleo.
2. Bata com um garfo até ficar homogêneo.
3. Adicione o fermento e misture novamente.
4. Leve ao microondas por 1,5 minuto ou faça em uma frigideira pequena tipo omeleteira (deixe tampada em fogo baixo até firmar, depois vire o outro lado).
5. Sirva em seguida.



IMAGEM ILUSTRATIVA

BOLO DE CHOCOLATE SEM FARINHA

Ingredientes:

- 6 ovos;
- 45g (3 cs) de manteiga ghee;
- 25g (4 cs) de cacau em pó 100% cacau;
- 75g (6 cs) de adoçante xilitol (ou 100g de eritritol);
- 100g (1 pacote) de coco ralado sem açúcar;
- 10g (1 cs) de psyllium;
- 1 colher de sopa de fermento em pó.

Cobertura:

- 12g (2 cs) de cacau em pó;
- 50g (4 cs) de xilitol (ou 70g de eritritol);
- 20g (1 cs) de manteiga ghee;

Modo de preparo:

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea; Despejar a mistura em uma assadeira untada.
2. Levar o bolo ao forno pré aquecido 180°C por 20 minutos (fazer o teste do palito e ver se já está assado).
3. Para a cobertura, colocar todos os ingredientes em uma panela em fogo baixo, e mexer até dar ponto de brigadeiro mole.
4. Cobrir o bolo, e servir.



IMAGEM ILUSTRATIVA

BOLO DE CHOCOLATE SEM FARINHA 2

Tempo de preparo: 5 minutos;

Tempo de espera: 15 minutos;

Quantidade de carboidratos por fatia de bolo: 5g

Ingredientes (10 fatias):

Massa:

- 6 ovos;
- 45g (3 cs) de manteiga;
- 25g (4 cs) de cacau em pó 100% cacau;
- 75g (6 cs) de adoçante eritritol);
- 100g (1 pacote) de coco ralado sem açúcar;
- 10g (1 cs) de psyllium;
- 1 colher de sopa de fermento em pó.

Cobertura:

- 12g (2 cs) de cacau em pó;
- 70g de eritritol);
- 20g (1 cs) de manteiga.

Modo de preparo:

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
2. Despejar a mistura em uma assadeira untada. Levar o bolo ao forno preaquecido 180°C por 20 minutos (fazer o teste do palito e ver se já está assado).
3. Para a cobertura, colocar todos os ingredientes em uma panela em fogo baixo, e mexer até dar ponto de brigadeiro mole.
4. Cobrir o bolo, e servir.



IMAGEM ILUSTRATIVA

BOLO NEGA MALUCA SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

Ingredientes:

Rendimento Fôrma de 20 cm

- 3 ovos;
- 1/3 xícara de manteiga ghee ou óleo de coco;
- 2/3 xícara de xilitol;
- 1 xícara de farinha de oleaginosas (castanhas, amêndoas, etc);
- 1 xícara de farinha de grão de bico;
- 1/4 xícara de cacau em pó;
- Aprox. 1 xícara de água morna;
- 1 colher de sopa de fermento.

Modo de preparo:

1. Bata as claras em neve e reserve.
2. Em uma tigela, misture as farinhas e o cacau em pó. Reserve.
3. Bata, com batedeira ou fouet, a ghee/óleo com o xilitol até ficar um creme esbranquiçado.
4. Adicione as gemas e misture bem.
5. Acrescente a mistura das farinhas e metade da quantidade de água.
6. Misture bem, para que a massa fique homogênea.
7. O ponto da massa é cremoso, mas líquido.
8. Caso necessário, acrescente o restante da água.
9. Acrescente as claras em neve delicadamente, com o auxílio de uma espátula.
10. Por fim, o fermento.
11. Despeje a massa em fôrma retangular de +- 20 cm untada.
12. Asse em forno pré-aquecido a 180 graus por 30-40 minutos, ou até o palito sair limpo quando espetado.



IMAGEM ILUSTRATIVA

BOMBOM GELADO

Ingredientes:

- 5 unidades pequenas de morango;
- 1 colher de sopa cheia de pasta de amendoim (ou de amêndoas/avelã).

Modo de preparo:

1. Em forminhas de silicone de cupcake, vá intercalando camadas de fruta picada e de pasta de amendoim (creme de castanhas). Leve ao freezer por uns 20 minutos.



IMAGEM ILUSTRATIVA

BOMBOM GELADO 2

Ingredientes:

- 5 unidades pequena de morango;
- 1 colher de sopa cheia de pasta de amendoim

Modo de preparo:

1. Em forminhas de silicone de cupcake, vá intercalando camadas de fruta picada e de creme de castanhas.
2. Leve ao freezer por uns 20 minutos.



IMAGEM ILUSTRATIVA

BROWNIE COM INHAME SEM GLÚTEN

Ingredientes:

Rendimento 1 fôrma de aprox. 20 cm

- 2 ovos;
- 2/3 xícara de inhame cozido, ou batata doce, ou aipim;
- 1/2 xícara de castanha de caju, ou outra oleaginosa;
- 2 colheres de sopa de óleo de coco ou manteiga ghee;
- 4 colheres de sopa de cacau em pó;
- 3 a 6 colheres de sopa de xilitol;
- 1 colher de chá de fermento em pó.

Modo de preparo:

1. No liquidificador, bata os ovos, óleo de coco/ghee e inhame até ficar um creme homogêneo.
2. Adicione as castanhas/oleaginosas e bata novamente até que fique um creme bem lisinho. Você pode usar a farinha pronta já, caso prefira.
3. Então, adicione o xilitol, cacau e por fim o fermento.
4. Despeje a massa em tabuleiro de aprox. 20cm untado e polvilhado com cacau.
5. Asse em forno pré-aquecido a 200° por uns 15 min.
6. O brownie é um bolinho meio cru, portanto não deixe muito tempo no forno!

A close-up photograph of a thick, dark brown brownie. On top of the brownie, there are several slices of banana and a swirl of light-colored, possibly caramel or cream, filling. The brownie has a moist, fudgy texture.

IMAGEM ILUSTRATIVA

BROWNIE DE CACAU COM BANANA

Rende 10 porções

Ingredientes:

- 3 bananas médias;
- ½ colher de chá de fermento em pó;
- ½ xícara usual de cacau em pó sem açúcar;

Modo de preparo:

1. Amasse bem as bananas até virar uma pasta.
2. Misture com o cacau e o fermento.
3. Transfira para uma forma pequena forrada com papel manteiga ou untada com manteiga.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C de 10 a 15 minutos se for forno pequeno ou 30 minutos em forno grande.
5. Deixe esfriar e corte em quadradinhos. .



IMAGEM ILUSTRATIVA

DADONINHO NATURAL

Ingredientes:

- 150 g Inhame;
- 1 caixa de morangos;
- 1 Banana prata;
- 1 colher de sopa de suco de limão;
- 2 colheres de sopa rasa de leite de coco em pó;
- água.

Modo de preparo:

1. Lave e pique todos os ingredientes;
2. Corte a banana, coloque em uma vasilha e leve para congelar;
3. Cozinhe os inhames descascados e picados até ficarem bem macios (quanto mais macio, mais cremoso);
4. Em um processador ou liquidificador potente, coloque os inhames cozidos, os morangos, a banana congelada, o suco de limão e o leite de coco em pó;
5. Bata até obter um creme uniforme;
6. Se necessário, adicione água na hora que estiver batendo para ficar mais cremoso
7. Coloque em uma vasilha e leve à geladeira até ficar bem gelado.



IMAGEM ILUSTRATIVA

MOUSSE DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- 90g de chocolate amargo > 70% cacau;
- 100g de clara de ovo.

Modo de preparo:

1. Derreta o chocolate em banho maria e reserve.
2. Bata as claras em neve até ficar firme.
3. Incorpore os chocolates na clara e deixe na geladeira por 3h.



IMAGEM ILUSTRATIVA

PUDIM DE CHIA

Ingredientes:

- 125ml de leite vegetal;
- 2 colher de sopa de semente de chia;
- 20g de coco seco ralado;
- 5 gota de stevia (adoçante).

Modo de preparo:

1. Adicione todos os ingredientes para o pudim em uma tigela e misture, reserve por 15 min, misture novamente e leve a geladeira em um recipiente com tampa por pelo menos 4 horas (pode fazer a noite e deixar de um dia para o outro).



IMAGEM ILUSTRATIVA

SORVETE DE MORANGO

Rende 2 porção

Ingredientes:

- 1 xícara de chá cheia de morangos;
- 2 unidade média de banana.

Modo de preparo:

1. Descasque as frutas. Corte em pedaços e congele.
2. Bata bem no liquidificador e tome bem rápido antes que derreta!



ENTRADAS

RECEITAS • ANTI-INFLAMATÓRIAS



IMAGEM ILUSTRATIVA

ANTEPASTO DE CEBOLA COM ALHO-PORÓ

Ingredientes:

- 1 unidade de alho poró;
- 1 unidade pequena de cebola;
- 2 unidades pequena de limão verde;
- 1 colher de sopa média de azeite de oliva extra virgem;
- 2 unidade de alho;
- 1 colher de chá de orégano.

Modo de preparo:

1. Pique o alho poró em fatias finas e a cebola em cubos pequenos.
2. Triture os dentes de alho.
3. Em um pote, coloque o sumo dos dois limões e os demais ingredientes e sirva.



IMAGEM ILUSTRATIVA

CALDO DE ABÓBORA LOW CARB

Ingredientes:

- 250g de abóbora cabotian cozida;
- 150g de tomate;
- 1 unidade de alho;
- ½ unidade pequena de cebola;
- 1 colher de chá de sal marinho;
- 200g de carne moída (refogada);
- 1 xícara de chá de brócolis (cozido);
- 1 colher de sopa média de azeite de oliva extra virgem.

Modo de preparo:

1. Picar a abóbora e o tomate em cubos.
2. Dourar o alho e a cebola, em uma panela com um fio de azeite.
3. Acrescentar a abóbora e o tomate já picados, e cobrir tudo com 200 ml de água.
4. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos.
5. Assim que o tomate e a abóbora já estiverem bem macios, desligue o fogo e deixe a panela esfriar um pouco.
6. Feito isso, bater o cozido de legumes no liquidificador.
7. Voltar a mistura à panela, acrescentar especiarias, a carne moída, o brócolis e mexer bem.
8. Sirva.



IMAGEM ILUSTRATIVA

CALDO DE LEGUMES CASEIRO

Rende 1 porção

Ingredientes:

- 2 xícaras de salsão;
- 1 unidade pequena de cenoura;
- 1 colher de chá de louro;
- 4 unidade de tomilho.

Modo de preparo:

1. Corte o salsão e a cenoura em cubos médios e reserve.
2. Adicione todos os ingredientes na panela, ligue o fogo e mexa os ingredientes (em torno de 3 minutos) e adicione aproximadamente 5 litros de água.
3. Coloque a panela em fogo médio e cozinhe o caldo por aproximadamente 40 minutos. Desligue o fogo e se possível deixe descansar por no mínimo 30 minutos.
4. Coe o caldo, reserve o líquido para usar nas preparações e bata os restos dos legumes que ficaram na peneira no liquidificador para formar uma pasta. Essa pasta pode ser congelada em formas de gelo e usada para dar sabor às preparações.



IMAGEM ILUSTRATIVA

CREME DE CENOURA ASSADA

Rende 6 porção

Ingredientes:

- 6 unidades médias de cenoura crua;
- 400g de leite de amêndoas;
- 3 colheres de chá de alecrim;
- 2 colheres de sopa média de azeite de oliva extra virgem;
- 1 colher de chá de sal marinho;
- 1 colher de chá de curcuma;
- 1 pitada de pimenta do reino;
- 2 unidades pequenas de cebola.

Modo de preparo:

1. Pré aqueça o forno a 220°C. Corte as cenouras em rodela grossas e coloque na assadeira untada com azeite.
2. Adicione os temperos e regue com azeite. Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos até ficar bem dourado.
3. Adicione os ingredientes assados e o leite de amêndoa no liquidificador ou processador de alimentos e bata até obter um creme com textura sedosa. A quantidade de leite utilizada irá definir a consistência do seu creme, quanto menos líquido, mais espesso fica (adicione aos poucos até chegar no ponto de sua preferência e adicione mais sal se achar necessário).
4. Sirva em uma tigela. uma pasta. Essa pasta pode ser congelada em formas de gelo e usada para dar sabor às preparações.



IMAGEM ILUSTRATIVA

CREME FRESCO DE ABACATE COM PEPINO

Ingredientes:

- 1 unidade pequena de abacate;
- 1 unidade média de pepino;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- 10g de limão (suco);
- 1 colher de cafézinho de sal marinho;
- 1 colher de sopa cheia picada de cebola.

Modo de preparo:

1. Bata tudo com um mixer . Servir fresco mesmo.



IMAGEM ILUSTRATIVA

FAROFA LOW CARB

Ingredientes:

- 100g de amêndoas;
- 1 colher de sopa de salsinha;
- 1 colher de cafezinho de sal marinho;
- 1 pitada de pimenta do reino;
- 1 colher de sopa de manteiga ghee sem sal;
- 1 bife pequeno de peito de frango grelhado.

Modo de preparo:

1. Desfie o peito de frango que foi grelhado ou cozido.
2. Triture as amêndoas no liquidificador ou triturador até formar farinha.
3. Frite a farinha de amêndoas na manteiga, mexendo sempre.
4. Adicione o peito de frango desfiado e mexa.
5. Acerte o sal e a pimenta.
6. Coloque a salsinha picada.



IMAGEM ILUSTRATIVA

CREPE DE WHEY PROTEIN

Ingredientes:

- 3 unidades de clara de ovo de galinha;
- 20g de 100% whey protein.

Modo de preparo:

1. Bater com o mixer ou no liquidificador os ingredientes.
2. Pré aquecer uma frigideira antiaderente e untar levemente com azeite.
3. Despejar 1/3 da massa sobre a frigideira de modo homogêneo para formar um disco.
4. Deixar cerca de 2 minutos ou até que as bordas se desprendam da frigideira e virar a massa com o auxílio de um garfo ou espátula.
5. Deixar dourar mais 1 minuto e pronto.



IMAGEM ILUSTRATIVA

GUACAMOLE

Ingredientes:

- 1 abacate maduro picado;
- 2 tomates em cubos sem sementes;
- 1 cebola picada;
- 1 pimenta dedo-de-moça picada sem sementes;
- 2 colheres (sopa) de suco de limão;
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem;
- 3 colheres (sopa) de coentro picado (opcional);
- Sal a gosto.

Modo de preparo:

1. Em um recipiente, amasse o abacate e misture os demais ingredientes.
2. Sirva em seguida.



IMAGEM ILUSTRATIVA

MOLHO DE TOMATE CASEIRO

Ingredientes:

- 1 cebola média bem picada;
- 1 cenoura média ralada finamente;
- ½ talo de salsão bem picado;
- ½ beterraba ralada finamente;
- ½ kg de tomate bem vermelho;
- 1 colher (sopa) de azeite;
- ½ maço de cheiro verde.

Modo de preparo:

1. Corte os tomates no meio, retire as sementes e reserve. Refogue a cebola com
2. uma colher de azeite, deixe ficar transparente.
3. Acrescente o salsão, a cenoura e a
4. beterraba e refogue em fogo baixo. Acrescente os tomates sem sementes, tampe a panela e deixe cozinhar até os tomates desmancharem.
5. Bata no liquidificador ou com um mixer (sem peneirar), acrescente cheiro verde picado. Leve ao fogo novamente e deixe o molho apurar, deixando quase em ponto de polpa.



IMAGEM ILUSTRATIVA

PATÊ DE AVOCADO COM OVOS COZIDOS

Ingredientes:

- 2 unidades de avocado;
- 2 unidades média de ovo cozido;
- 10g de limão (suco);
- 1 colher de sopa de salsinha;
- 1 colher de sopa de cebolinha verde;
- 1 pitada de pimenta do reino;
- 1 colher de chá de azeite de oliva;
- 1 pitada de sal marinho.

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes.



IMAGEM ILUSTRATIVA

SALADA COLORIDA

Ingredientes:

- **INGREDIENTES - SALADA**
- 1 pimentão amarelo picado em tiras;
- 6 folhas grandes de alface crespa;
- 6 folhas grandes de alface roxa;
- 6 folhas grandes de alface americana;
- 6 tomates cereja picados;
- 2 laranjas em gomos;
- 4 colheres (sopa) de castanha-do-pará;
- 1 colher (sopa) de semente de linhaça.

- **INGREDIENTES - MOLHO**

- 4 colheres (sopa) de azeite;
- 1 colher (sopa) de suco de limão;
- 1 colher (café) de sal;
- Pimenta a gosto.

Modo de preparo:

1. Em um recipiente acomode o pimentão, as folhas de alface, os tomates e as laranjas. Reserve.
2. Misture todos os ingredientes do molho e regue a salada.



IMAGEM ILUSTRATIVA

SALADA DE FRUTAS LOW FODMAPS

Rende 2 porções

Ingredientes:

- 1 colher de sopa cheia picada de mamão papaia;
- 1 unidade média de kiwi;
- 5 unidades pequenas de morango;
- 2 rodela pequena de abacaxi;
- 1 colher de sopa de aveia;
- 1 colher de sopa de semente de abóbora sem sal;
- 1 colher de chá de canela em pó.

Modo de preparo:

1. Pique as frutas em fatias pequenas. Salpique a aveia, a canela e a semente de abó ora..



IMAGEM ILUSTRATIVA

SALADA QUENTE DE GRÃO-DE-BICO COM ESPINAFRE

Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de grão-de-bico;
- 1 folha de louro;
- 4 xícaras de chá de folhas de espinafre;
- 1/2 cebola picada;
- Azeite, sal e pimenta-do-reino moída a gosto;
- Água.

Modo de preparo:

1. Deixe o grão-de-bico de molho em um recipiente com água por 12 horas. Depois, escorra a água e lave o grão-de-bico em água corrente.
2. Transfira para uma panela de pressão, cubra com água, acrescente a folha de louro e leve ao fogo médio para cozinhar por 15 minutos, após iniciar a pressão. Depois, aguarde a pressão da panela para sair, escorra o grão-de-bico e reserve.
3. Em uma panela, aqueça o azeite em fogo médio e refogue a cebola. Adicione o espinafre e refogue até murchar. Acrescente o grão-de-bico, tempere com sal e pimenta-do-reino e misture.
4. Sirva em seguida.



BEBIDAS

RECEITAS • ANTI-INFLAMATÓRIAS



IMAGEM ILUSTRATIVA

ÁGUA COM MAÇÃ E CANELA

Ingredientes:

- 5 canelas em pau;
- 5 fatias de maçã sem caroço;
- 1 litro de Água;
- Gelo a gosto.

Modo de preparo:

1. Encher uma jarra ou pote com a água. Adicione a canela e a maçã.
2. Mexer cuidadosamente e deixar descansar durante no mínimo três horas.
3. Servir com gelo.



IMAGEM ILUSTRATIVA

ÁGUA COM MORANGO E MANJERICÃO

Ingredientes:

- 8 folhas frescas de manjericão;
- 3 xícaras de morangos cortados ao meio;
- 1 litro de água;
- Gelo a gosto.

Modo de preparo:

1. Triture as folhas de manjericão. Adicioná-las à jarra de água.
2. Acrescentar os morangos e gentilmente mexer com uma colher de madeira.
3. Deixar descansar dentro da geladeira ou em temperatura ambiente por no mínimo três horas.
4. Servir com gelo.



IMAGEM ILUSTRATIVA

BATIDA DE ABACATE

Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de leite vegetal;
- Adoçante opcional (stevia ou Xilitol);
- ½ abacate;
- 100 ml água.

Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata tudo até virar um creme espesso e uniforme.



IMAGEM ILUSTRATIVA

BATIDA ZEN

Ingredientes:

- 2 Folha(s) média(s) de alface (20g);
- 3 folhas de erva cidreira;
- 2 Unidade(s) média(s) de maracujá (90g);
- 1 Unidade(s) média(s) de maçã (130g);
- 1 copo americano duplo de água (240ml).

Modo de preparo:

1. Bata no liquidificador as folhas de alface, a água, a erva cidreira, a polpa de maracujá e a maçã.



IMAGEM ILUSTRATIVA

CAFÉ ANTI-INFLAMATÓRIO

Ingredientes:

- Café coado (suave) - 1 Xícara chá (200ml);
- Manteiga ghee ou óleo de coco - 1 Colher de Sopa (15g);
- Cúrcuma pó - 1 colher de café;
- Pimenta do reino em pó - 1 pitada;
- Canela em pó - 1 colher de café (prefira a canela do Ceilão - 'verdadeira').

Modo de preparo:

1. Juntar todos os alimentos em um mixer por 20 segundos.



IMAGEM ILUSTRATIVA

CAFÉ ANTI-INFLAMATÓRIO 2

Ingredientes:

- Café coado (suave) - 1 Xícara chá (200ml);
- manteiga ghee - 1 Colher de Sopa (15g);
- TCM - 1 Colher de Sopa (15g);
- Cúrcuma pó (Naiak) - 1 Colher de Sobremesa (10g);
- Pimenta do reino em pó - 1 pitada (3g);
- Canela em pó - 1 colher de sobremesa (10g);
(Canela do Ceilão, de preferência)
- cardamomo - 1 Colher de sobremesa (10g).

Modo de preparo:

1. Juntar todos os alimentos em um mixer, liquidificador ou processador e processar por 60 segundos aproximadamente



IMAGEM ILUSTRATIVA

CAPPUCCINO FUNCIONAL

Ingredientes:

- 100ml de café infusão;
- 100g de leite de coco;
- 1 colher de chá de cacau em pó 70% ou mais;
- 1 colher de chá de canela em pó.

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes e beba bem quente.



IMAGEM ILUSTRATIVA

CHÁ BOM SONO

Ingredientes:

- ½ xícara de passiflora (folha de maracujá);
- ½ xícara de capim limão (erva seca);
- ½ xícara de camomila (flores);
- ½ xícara de mulungu (erva seca).

Modo de preparo:

1. Misture todas as ervas em um recipiente de vidro com tampa. Reserve.
2. Para a infusão: coloque 1 colher de sobremesa do mix de ervas numa xícara e verta 250 ml de água fervente. Tampe e deixe descansar por 7-10 minutos.
3. Coe e beba 1 a 2 horas antes de deitar.



IMAGEM ILUSTRATIVA

CHÁ DIGESTIVO

Ingredientes:

- 2 colheres de chá de hortelã fresco;
- 1 punhado de folhas de capim-santo;
- 5g de gengibre cru.

Modo de preparo:

1. Faça uma decocção do gengibre por 5 a 10 minutos.
2. Inclua as folhas de capim-santo e hortelã e deixe em infusão por 5 minutos.



IMAGEM ILUSTRATIVA

CHOCOLATE CASEIRO

Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de óleo de coco;
- 1 colher de sobremesa de cacau em pó;
- 40g de castanha de caju;
- 1 colher de chá de mel.

Modo de preparo:

1. Derreta o óleo de coco e misture com o cacau até formar uma mistura homogênea.
2. Adicione o mel e as castanhas e misture bem.
3. Coloque a mistura em um prato raso ou uma vasilha de vidro e leve ao freezer por 10 a 20 minutos.
4. Conforme o óleo de coco endurece, o chocolate ficará com um aspecto de barra de chocolate! Coma antes que derreta!



IMAGEM ILUSTRATIVA

COQUETEL LAXATIVO

Ingredientes:

- 3 ameixas secas (sem caroço);
- 1 laranja;
- 1 fatia média de mamão;
- 1 copo com água mineral;
- 1 colher de sopa de farelo de aveia.

Modo de preparo:

1. Coloque as ameixas de molho na água, de um dia para o outro na geladeira.
2. No dia seguinte, coloque no liquidificador a água com as ameixas, a laranja (colocar com o bagaço - sem a casca e as sementes) e o mamão (sem a casca e sem sementes).
3. Liquidifique bem, coloque em um pote e adicione o farelo de aveia. Ingerir 1 x ao dia, em jejum pela manhã.

Dica: Consuma sempre que sentir seu intestino preso.



IMAGEM ILUSTRATIVA

LAXANTE NATURAL

Ingredientes:

- Mamão papaia - 1 Fatia(s) média(s) (170g);
- Ameixa seca - 4 Unidade(s) média(s) (20g);
- Farelo de aveia - 1 Colher(es) de sopa (10g);
- Suco de laranja - 0.5 Copo(s) médio(s) (100ml).

Modo de preparo:

1. Bater no liquidificador e evitar coar.



IMAGEM ILUSTRATIVA

LEITE DE AMÊNDOAS

Ingredientes:

- 150g de amêndoas;

Modo de preparo:

1. Deixe suas amêndoas de molho de um dia para o outro, ou pelo menos por 8 horas. A quantidade de água deve ser o suficiente para cobri-las.
2. Escorra a água e descarte.
3. Bata as amêndoas no liquidificador com 3 a 4 xícaras de água conforme a textura desejada.
4. Coe o leite, para separar o sólido do líquido. Pode ser com um pano limpo e fino e peneira ou com um voal. Esprema bem para tirar o máximo do líquido.



IMAGEM ILUSTRATIVA

SHAKE PARA SUPORTE INTESTINAL

Rende 1 porção

Ingredientes:

- 1 medidor de colágeno hidrolisado em pó;
- 5g de glutamina (1 colher de chá);
- 1 fatia de mamão papaia;
- 10g de cacau em pó sem açúcar;
- 1 colher de chá de canela em pó.

Modo de preparo:

1. Inclua todos os ingredientes no liquidificador.
Bata rapidamente. Sirva-se.



IMAGEM ILUSTRATIVA

SHAKE PÓS-TREINO

Ingredientes:

- 24 gramas de whey protein;
- 1 unidade de açai, polpa congelada;
- 1 unidade média de banana.

Modo de preparo:

1. Bater no liquidificador a banana com o whey protein e a polpa de açai sem xarope com 250 ml de água.
2. Pode substituir o whey protein pela proteína vegetal.



IMAGEM ILUSTRATIVA

SHAKE PROTEICO

Ingredientes:

- 150g de leite de amêndoas;
- 1 colher de chá de cacau em pó;
- 1 medidor de whey protein;
- 1 unidade pequena de banana;
- 1 colher de chá de canela, pó.

Modo de preparo:

1. Coloque no liquidificador o leite de amêndoas, o cacau, o whey protein e a banana.
2. Liquidifique por 1 minuto.
3. Coloque em um copo e coloque a canela por cima.



IMAGEM ILUSTRATIVA

SHOT ANTI-INFLAMATÓRIO

Ingredientes:

- 1 unidade média de limão taiti;
- 1 colher de chá nivelada de gengibre em pó;
- 1 colher de chá de curcuma;
- 1 pitada de pimenta do reino;
- 1 colher de chá de canela em pó.

Modo de preparo:

1. Esprema um limão em um copo.
2. Coloque as especiarias e um pouco de água suficiente para misturar.



IMAGEM ILUSTRATIVA

SMOOTHIE DE CACAU

Rende 1 porção.

Ingredientes:

- 1 ½ unidade média de inhame cozido;
- 1 unidade pequena de banana;
- 1 colher de sopa cheia de cacau em pó;
- ½ copo de leite de coco.

Modo de preparo:

1. Adicione todos os ingredientes no liquidificador seguindo a ordem da lista e bata por 1 minuto na potência máxima até que fique com uma textura cremosa e uniforme.
2. Adicione água se for necessário para ajudar a bater.

A close-up photograph of a glass filled with a thick, light brown coffee smoothie. The smoothie is topped with several dark brown, roasted coffee beans. A silver metal straw is inserted into the smoothie. The background is slightly blurred, showing a white surface and a blue and white patterned cloth.

IMAGEM ILUSTRATIVA

SMOOTHIE DE CAFÉ

Ingredientes:

- 1 unidade pequena de banana;
- 1 xícara de café, infusão 10%;
- 150g de leite de amêndoas;
- 1 colher de chá de canela em pó.

Modo de preparo:

1. Descasque a banana e congele por 4 horas.
2. Em um liquidificador de alta velocidade, misture todos os ingredientes e bata até ficar homogêneo.



IMAGEM ILUSTRATIVA

SMOOTHIE DE COCO COM MORANGO

Ingredientes:

- 1 banana média;
- 6 morangos médios limpos;
- 1/3 de xícara de leite de coco;
- Adoçante opcional;
- Gelo a gosto.

Modo de preparo:

1. Bata bem no liquidificador a banana, morango, leite de coco e o adoçante.
2. Junte algumas gotas de água se necessário para bater melhor.
3. Agora adicione pedras de gelo a gosto e bata mais até que fiquem bem quebradinhas.

A close-up photograph of a glass filled with a golden-brown iced beverage, likely the drink being described. The glass contains several large ice cubes, a slice of fresh lemon, and a sprig of green mint. A green and white striped straw is inserted into the drink. In the background, another similar glass and a whole peach are partially visible on a light-colored wooden surface.

IMAGEM ILUSTRATIVA

SUCHÁ BOA NOITE ANJO

Ingredientes:

- 1 banana;
- 200 ml de chá de camomila;
- Polpa de 1 suco de maracujá;
- Água.

Modo de preparo:

1. Bata os ingredientes no liquidificador e beba sem coar.



IMAGEM ILUSTRATIVA

SUCHÁ DA BELEZA

Ingredientes:

- 1 maçã;
- ½ cenoura;
- 200 ml de chá de hibisco gelado;
- Água.

Modo de preparo:

1. Bata os ingredientes no liquidificador e beba sem coar.



IMAGEM ILUSTRATIVA

SUCO ANTI-STRESS

Ingredientes:

- ½ copo de folhas de rúcula;
- 1 polpa de maracujá (ou 1 suco de 1 maracujá);
- 1 colher de sopa de mel;
- Suco de 1 laranja;
- Água.

Modo de preparo:

1. Bata os ingredientes no liquidificador e beba sem coar.



IMAGEM ILUSTRATIVA

SUCO BRONZE INFINITO

Ingredientes:

- ¼ de Beterraba;
- Suco de 1 laranja;
- 1 polpa de acerola;
- Água.

Modo de preparo:

1. Bata os ingredientes no liquidificador e beba gelado.



IMAGEM ILUSTRATIVA

SUCO DE AÇAÍ PARA PRÉ-TREINO

Ingredientes:

- 1 polpa de açaí;
- 2 tâmaras secas;
- 200 ml de água de coco.

Modo de preparo:

1. Bata os ingredientes no liquidificador e beba gelado.



IMAGEM ILUSTRATIVA

SUCO DE MELÃO COM GERGELIM

Ingredientes:

- Melão - 1 Fatia(s) grande(s) (115g);
- Água de coco - 1 Xícara chá (200ml);
- Semente de gergelim - 1 Colher sopa rasa (15g);

Modo de preparo:

1. Liquidifique e tome sem coar.



IMAGEM ILUSTRATIVA

SUCO DELICIOUS

Ingredientes:

- 1 fatia de melancia;
- 100 ml de água de coco;
- 1 fatia de manga.

Modo de preparo:

1. Bata os ingredientes no liquidificador e beba sem coar.



IMAGEM ILUSTRATIVA

SUCO DIURÉTICO

Ingredientes:

- 1 fatia pequena de melancia;
- 1 unidade de limão verde;
- 1 colher de cafézinho cheia de gengibre em pó ou 5cm de gengibre;
- Água.

Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes em um liquidificador e beba sem coar.



IMAGEM ILUSTRATIVA

SUCO DO BOM INTESTINO

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de biomassa de banana verde;
- 2 colheres (sopa) de mamão;
- 1 colher de sobremesa de linhaça;
- 200 ml de chá de camomila.

Modo de preparo:

1. Bata os ingredientes no liquidificador e beba sem coar.



IMAGEM ILUSTRATIVA

SUCO FORMOSO

Ingredientes:

- 200ml de chá de hibisco vermelho;
- 5 morangos congelados;
- 1 fatia de manga.

Modo de preparo:

1. Bata os ingredientes no liquidificador e beba gelado.



IMAGEM ILUSTRATIVA

SUCO FUNCIONAL PARA METABOLISMO

Ingredientes:

- Canela em pó - 0.5 Colher café rasa (0.5g);
- Gengibre - 1 Fatia(s) (4g);
- Suco de 1 limão galego - 10 mililitro(s) (10ml);
- Pimenta dedo de moça em pó - 0.5 Colher(es) de café (0.5g);
- Morango - 6 Unidade(s) média(s) (72g);
- Água - 50 mililitro(s) (50ml);
- Hibisco 1 col de chá cheia para 150 ml - 150 ml (150g).

Modo de preparo:

1. No liquidificador, coloque o hibisco + água, os morangos, o suco de 1 limão, a pimenta dedo de moça, a canela, o gengibre e bata bem por +/- 5 minutos. Transfira para um copo e sirva.



IMAGEM ILUSTRATIVA

SUCO MAGNÍFICO

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de abacate;
- 1 fatia de melão;
- 1 lasca de gengibre;
- 1 folha de hortelã.

Modo de preparo:

1. Bata os ingredientes no liquidificador com ½ copo de água gelada.



IMAGEM ILUSTRATIVA

SUCO TERMOGÊNICO

Ingredientes:

- 1 fatia de abacaxi;
- 200 ml de chá verde;
- 1 lasca de gengibre;
- Canela a gosto.

Modo de preparo:

1. Bata os ingredientes no liquidificador e beba gelado.



IMAGEM ILUSTRATIVA

SUCO VERDE

Ingredientes:

- 1 folha de couve;
- 1 colher de salsa;
- 1 fatia de melão;
- Suco de 2 limões;
- Água ou água de coco.

Modo de preparo:

1. Bata os ingredientes no liquidificador e beba gelado.