E-BOOK DE RECEITAS



ESCRITO POR:
DRA. ANA JUNCKEN

VOL. 1

SUMÁRIO

01 PASTA DE ABACATE
02 PÃO DE FRIGIDEIRA COM SEMENTES
03 PANQUECA
04 OVOS COM CROSTA DE SEMENTES
05 COUVE KALE ASSADA CROCANTE
06 BROWNIE SEM FARINHA
07 LEITE DE COCO
08 DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR
09 MINGAU DE AVEIA
10 "CRUMBLE" DE MAÇÃ
11 PÃO DE FRIGIDEIRA RÁPIDO
12 GRÃO DE BICO CROCANTE
13 PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA
14 TORTA DE FRANGO COM MASSA DE BATATA DOCE
15 ORA PRO NOBIS CROCANTE
16 QUICHE COM MASSA DE GRÃO DE BICO
17 FIGOS COM NOZES
18 SARDINHAS
19 TAPIOCA INVERTIDA
20 BOMBOM "CHARGE" SAUDÁVEL
21 REQUEIJÃO SAUDÁVEL DE INHAME
22 BOLO DE BANANA
23 DANONINHO SAUDÁVEL
24 TOAST DE BATATA COM OVOS E QUEIJO DE CASTANHA
25 BERINJELA CROCANTE
26 PÃO DE CHUCHU LOW CARB
27 NHOQUE DE ABÓBORA
28 ROSQUINHAS DE 2 INGREDIENTES
29 OVOS EM NUVEM
30 PÃO DE FRIGIDEIRA LOW CARB
31 OVOS MEXIDOS CREMOSOS
32 SNACKS DE ALGA MARINHA
33 MOLHO DE TOMATE
34 COOKIES COM GOTAS DE CHOCOLATE
35 CREME DE AÇAÍ
36 PÃOZINHO DE BATATA
37 MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE COCO E CACAU EM PÓ
38 TORTA DE MAÇÃ
39 BOLO DE ABOBORA COM CACAU
40 PASTA DE BERINJELA

SUMÁRIO

41 COUVE-FLOR ASSADA
42 COXINHA COM MASSA DE MANDIOCA
43 MASSA AO MOLHO BRANCO COM SHIMEJI
44 "REQUEIJÃO" DE TOFU
45 LEITE DE INHAME
46 MUFFINS DE TOMATINHO E CÚRCUMA
47 CREME DE AVELÃ COM CACAU
48 SALADA DE "MAIONESE" DE ABACATE
49 "PUDIM" DE CHIA COM CACAU
50 BOLO DE MANDIOCA (AIPIM) COM COCO
51 COOKIES SAUDÁVEIS
52 CHIPS DE COCO
53 BOLO SAUDÁVEL DE BANANA E CACAU
54 CHIPS DE INHAME
55 DOCE DE PÊRA
56 CENOURINHAS ASSADAS
57 PEIXINHO DA HORTA EMPANADO E ASSADO
58 FAROFA DE CENOURA
59 CREME DE CHOCOLATE SEM AÇÚCAR

E-book de Receitas Saudáveis para uma Vida Funcional

Descubra o Delicioso Caminho para uma Alimentação Saudável.

Seja bem-vindo(a) ao meu primeiro e-book de receitas saudáveis e saborosas! Aqui, você encontrará uma seleção especial de pratos nutritivos e saborosos, todos sem glúten e sem leite de vaca. Receitas para cuidar da sua saúde e bem-estar.

A medicina funcional tem como premissa o entendimento do organismo humano como um todo integrado, onde cada sistema e órgão interagem entre si. Dessa forma, uma alimentação funcional é baseada em escolhas inteligentes de ingredientes, priorizando aqueles que proporcionam benefícios significativos à saúde, ao mesmo tempo que estimulam o prazer de saborear uma refeição deliciosa.

“Lugar de médico é na cozinha” Alberto Gonzalez

Sempre gostei de estudar sobre medicina preventiva e hábitos saudáveis e há algum tempo eu também comecei a minha jornada de melhorar a minha saúde e da minha família. O conhecimento é poder e nos traz responsabilidade para mudança e transformação das nossas próprias vidas. Depois que sabemos que produtos industrializados, de baixo valor nutricional, com aditivos, conservantes, corantes nos adoecem lentamente, é difícil voltar atrás.

Acredito que a alimentação é a base para a nossa saúde e que nenhum medicamento ou suplemento é capaz de substituir uma alimentação ruim, Durante o meu processo de mudança de hábitos, comecei a experimentar receitas mais saudáveis e cozinhar mais em casa. Comecei a compartilhar essas receitas no meu instagram para mostrar para meus pacientes e seguidores que é possível ter uma alimentação nutritiva e saborosa. Com o tempo, muitos pacientes e seguidores começaram a me pedir um e-book de receitas e assim nasceu esse livro que é um registro de muitas receitas que eu mesma faço na minha casa para minha família. Minha intenção é ajudar e incentivar você a cozinhar em casa pratos mais saudáveis e ao mesmo tempo deliciosos.

Aproveite o caminho para uma alimentação mais saudável.

Estou feliz em compartilhar essas receitas funcionais com você. Lembre-se de que a busca por uma vida mais saudável não precisa ser monótona e privativa; pode ser cheia de sabor, alegria e descobertas culinárias.
Vamos juntos embarcar nesta jornada deliciosa rumo a uma vida mais saudável e repleta de bem-estar. Experimente o prazer de se alimentar com consciência e cuidado.

“Que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio.” Hipócrates

Desejo a você uma jornada culinária incrível e nutritiva!

01 PASTA DE ABACATE

INGREDIENTES

- Meio Abacate ou 1 avocado,
- meio limão espremido
- sal a gosto
- cebolinha a gosto

MODO DE PREPARO:

- EM UM MIXER, MISTURAR TODOS OS INGREDIENTES. PODE SER ACOMPANHAMENTO DE QUALQUER REFEIÇÃO.



02

PÃO DE FRIGIDEIRA COM SEMENTES

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- 1 colher de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de chá de chia
- 1 colher de chá de gergelim
- 1 colher de chá de semente de girassol
- 1 colher de chá de cremor tártaro
- 1 colher de café de bicarbonato
- 1 colher de chá de vinagre de maçã
- sal a gosto

MODO DE PREPARO:

- MISTUREI 1 OVO, 1 COLHER DE SOPA DE FARINHA DE LINHAÇA, 1 COLHER DE SOPA DE FARELO DE AVEIA, 1 COLHER DE CHÁ DE CHIA, 1 COLHER DE CHÁ DE GERGELIM, 1 COLHER DE CHÁ DE SEMENTE DE GIRASSOL, 1 COLHER DE CHÁ DE CREMOR TÁRTARO, 1 COLHER DE CAFÉ DE BICARBONATO, 1 COLHER DE CHÁ DE VINAGRE DE MAÇÃ, SAL A GOSTO.
- O CREMOR TÁRTARO E O BICARBONATO PODEM SER SUBSTITUÍDOS POR 1 COLHER DE CHÁ DE FERMENTO EM PÓ.
- AS SEMENTES SÃO OPCIONAIS.
- MISTUREI TUDO E COLOQUEI NUMA FRIGIDEIRA ANTIADERENTE UNTADA COM AZEITE POR CIMA COLOQUEI TAHINE (PASTA DE GERGELIM) E OVOS MEXIDOS.



03 PANQUECA

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 colher de sobremesa de farelo de aveia
- 1 colher de sobremesa de farinha de linhaça
- 1 banana amassada
- uva passas (opcional)

MODO DE PREPARO:

- BATA O OVO COM UM GARFO, DEPOIS ADICIONE OS OUTROS INGREDIENTES MISTURANDO BEM. COLOQUE NUMA FRIGIDEIRA UNTADA COM ÓLEO DE COCO, TAMPE E VIRE QUANDO ESTIVER DOURADA.



04 OVOS COM CROSTA DE SEMENTES

INGREDIENTES

- 2 ovos
- sementes de linhaça
- semente de girassol
- semente de gergelim
- farinha de linhaça
- sal e orégano

MODO DE PREPARO:

- COLOQUE UM POUCO DE ÓLEO DE COCO NA FRIGIDEIRA ANTIADERENTE E DEPOIS CUBRA COM SEMENTES DE LINHAÇA, GIRASSOL, GERGELIM E FARINHA DE LINHAÇA. COLOQUE 2 OVOS, SAL E ORÉGANO.
- TAMPE E ESPERE OS OVOS FICAREM COZIDOS.



05

COUVE KALE ASSADA CROCANTE

INGREDIENTES

- Folhas de couve
- azeite
- sal
- pimenta do reino

MODO DE PREPARO:

- LAVAR E SECAR BEM AS FOLHAS DE COUVE.
- TEMPERAR COM AZEITE, SAL E PIMENTA DO REINO.
- COLOCAR EM UMA ASSADEIRA, UMA AO LADO DA OUTRA E LEVAR AO FORNO PRÉ AQUECIDO A 200 GRAUS POR 10 A 15 MINUTOS, VIRANDO NA METADE DO TEMPO, E OBSERVANDO DE VEZ EM QUANDO PRA NÃO QUEIMAR.



06

BROWNIE SEM FARINHA

INGREDIENTES

- 3 bananas
- 1/2 colher de chá de fermento
- 1/2 xícara de chá de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de nozes picadas e tostadas levemente na frigideira
- 1 col sopa de melaço de cana ou açúcar de coco (apenas se quiser mais docinho, mas não é necessário) - eu não uso

MODO DE PREPARO:

- AMASSE BEM AS BANANAS ATÉ VIRAR UMA PASTA.
- MISTURE COM O CACAU E O FERMENTO. PROVE E SE FOR PRECISO ACRESCENTE O MELAÇO OU AÇÚCAR DE COCO.
- TOSTAR NAS NOZES NO FORNO OU FRIGIDEIRA.MISTURE AS NOZES TOSTADAS, MEXENDO COM CUIDADO.
- TRANSFIRA PARA UMA FORMA PEQUENA FORRADA COM PAPEL MANTEIGA OU UNTADA.
- LEVE AO FORNO PRÉ AQUECIDO A 200 GRAUS. SE FOR FORNO PEQUENO DEIXE POR 10 A 15 MINUTOS, SE FOR UM FORNO GRANDE, DEIXE POR 30 MINUTOS,
- RETIRE DO FORNO, DEIXE ESFRIAR E CORTE EM QUADRADOS.



07 LEITE DE COCO

INGREDIENTES

- 1 medida de coco
- 2 medidas de água filtrada

MODO DE PREPARO:

- BATER A POLPA DO COCO SECO COM ÁGUA MORNA NO LIQUIDIFICADOR E COAR COM COADOR DE VOAL.
- A QUANTIDADE GERALMENTE EU FAÇO NA PROPORÇÃO DE 1 MEDIDA DE COCO PARA 2 DE ÁGUA.
- É FÁCIL, BARATO, NUTRITIVO E DELICIOSO.



08

DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR

INGREDIENTES

- 3 bananas nanicas
- canela a gosto

MODO DE PREPARO:

- CORTE AS BANANAS NANICAS (OU BANANA D'ÁGUA NO RIO) BEM MADURAS EM FATIAS E ESPALHE NA PANELA UMA FATIA AO LADO DA OUTRA (NÃO COLOCAR EM CIMA).
- POR CIMA, COLOQUE CANELA EM PÓ A GOSTO.
- TAMPE A PANELA E LEVE AO FOGO BAIXO.
- NÃO PRECISA COLOCAR ÁGUA NEM MAIS NADA E NEM MEXER .
- APAGUE O FOGO QUANDO ESTIVEREM DOURADAS.



09

MINGAU DE AVEIA

INGREDIENTES

- leite de côco caseiro (200ml)
- 2 col sopa de aveia em flocos grandes
- um pouquinho de melado de cana ou néctar de coco
- chai massala ou canela a gosto

MODO DE PREPARO:

- MISTURE TODOS OS INGREDIENTES E LEVE AO FOGO BAIXO ATÉ ENGROSSAR.
- DEPOIS DE PRONTO PODE ACRESCENTAR BANANA PICADA E NOZES. DELÍCIA SUPER NUTRITIVA QUE SACIA POR BASTANTE TEMPO



10

"CRUMBLE" DE MAÇÃ

INGREDIENTES

- 2 maçãs em fatias
- aveia
- farelo de aveia sem glúten
- farinha de linhaça
- avelãs
- nozes picadas
- óleo de côco
- uva passas

MODO DE PREPARO:

- MISTURE TODOS OS INGREDIENTES, EXCETO AS MAÇAS
- COLOQUE NO REFRATÁRIO METADE DAS MAÇÃS FATIADAS, METADE DA MISTURA, O RESTANTE DAS MAÇÃS E POR CIMA O RESTANTE DA MISTURA.
- LEVAR AO FORNO ATÉ DOURAR.
- EU FIZ SEM AÇÚCAR, E GOSTO ASSIM PORQUE A MAÇÃ E UVA PASSAS DEIXAM ELE DOCINHO NA MEDIDA PRA MIM. MAS QUEM QUISER PODE COLOCAR MELADO OU AÇÚCAR DE COCO OU MASCAVO.



11

PÃO DE FRIGIDEIRA RÁPIDO

INGREDIENTES

- 1 ovo orgânico
- 1 col sopa de aveia em flocos sem glúten
- 1 col de sopa de farinha de linhaça
- 1 col sobremesa de farinha de coco
- uma pitada de bicarbonato de sódio com gotinhas de vinagre de maçã
- sal
- cúrcuma em pó
- orégano

MODO DE PREPARO:

- BATA UM OVO ORGÂNICO, MISTURE TODOS OS INGREDIENTES
- LEVE A FRIGIDEIRA UNTADA COM AZEITE, VIRANDO APÓS FICAR FIRME.
- SIRVA COM TAHINE DE GERGELIM PRETO (OU OUTRO DE SUA PREFERÊNCIA)



12

GRÃO DE BICO CROCANTE

INGREDIENTES

- Grão de bico
- azeite
- cúrcuma
- páprica
- orégano
- pimenta do reino
- sal rosa

MODO DE PREPARO:

- DEIXAR OS GRÃOS DE MOLHO POR 48H, TROCANDO A ÁGUA A CADA 12H. COZINHAR ATÉ FICAREM MACIOS MAS AINDA FIRMES.
- ESCORRER A ÁGUA E COLOCAR OS GRÃOS NUMA ASSADEIRA. REGAR COM AZEITE E MISTURAR TEMPEROS COMO CÚRCUMA, PÁPRICA, ORÉGANO, PIMENTA DO REINO E SAL ROSA, LEVAR AO FORNO ATÉ DOURAR.



13

PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de queijo cremoso (usei o requeijão de castanha); pode usar requeijão de tofu.
- 2 colheres de sopa de goma para tapioca
- 1/2 colher de sopa de farinha de linhaça
- 1 pitada de sal.

MODO DE PREPARO:

- BATA TODOS OS INGREDIENTES COM GARFO NUMA TIGELA.
- COLOQUE TODA A MASSA NUMA FRIGIDEIRA BEM PEQUENA UNTADA COM AZEITE EM FOGO BEM BAIXO.
- TAMPE A FRIGIDEIRA.
- VIRE QUANDO ESTIVER FIRME.



14

TORTA DE FRANGO COM MASSA DE BATATA DOCE

INGREDIENTES

MASSA

- 2 xícaras de batata-doce
- 1 xícara de farinha de aveia sem glúten
- 2 col de sopa de azeite
- sal a gosto

RECHEIO

- 2 xícaras de frango desfiado já previamente refogado com cebola, alho e sal a gosto
- Cebolinha
- 2 col sopa de biomassa de banana verde (opcional)
- 2 xícaras de leite vegetal (usei de coco caseiro)
- 3 aspargos picados (opcional, pode ser azeitonas, tomates, cogumelos)

MODO DE PREPARO:

MASSA

- MISTURAR BEM TODOS OS INGREDIENTES ATÉ NÃO GRUDAR MAIS NAS MÃOS.
- UNTAR UMA FORMA (USO COM FUNDO REMOVÍVEL) COM ÓLEO DE COCO E ESPALHAR A MASSA EM TODA A FORMA.

RECHEIO

- MISTURAR TODOS OS INGREDIENTES EM UMA PANELA, LEVAR EM FOGO BAIXO ATÉ ENGROSSAR UM POUCO.
- COLOCAR O RECHEIO EM CIMA DA MASSA E ACRESCENTAR ORÉGANO POR CIMA.
- ASSAR EM FORNO PRÉ AQUECIDO A 180 GRAUS POR MAIS OU MENOS 30-35 MIN.



15

ORA PRO NOBIS CROCANTE

INGREDIENTES

- folhas de ora pro nobis
- sal
- pimenta do reino
- azeite

MODO DE PREPARO:

- TEMPERAR AS FOLHAS (JÁ LAVADAS E SECAS) COM SAL, PIMENTA DO REINO E UM POUCO (BEM POUCO) DE AZEITE .
- LEVAR AS FOLHAS UMA AO LADO DA OUTRA EM UMA FRIGIDEIRA BEM QUENTE. AS FOLHAS VÃO COMEÇAR A CRIAR BOLHAS . DEPOIS DE DOURAR UM LADO, VIRE CADA FOLHA E RETIRE QUANDO DOURAR O OUTRO LADO. FICAM CROCANTES E COM UM SABOR BEM SUAVE.



16

QUICHE COM MASSA DE GRÃO DE BICO

INGREDIENTES

- 1 xícara de grão-de-bico cozido (deixo de molho por 72 horas antes)
- 3 col sopa farinha linhaça
- 1 col de sopa de azeite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

- PROCESSAR TODOS OS INGREDIENTES E ESPALHAR EM UMA ASSADEIRA COM FUNDO REMOVÍVEL UNTADA COM AZEITE OU ÓLEO DE COCO.
- COLOQUE O RECHEIO DE SUA PREFERÊNCIA E LEVE AO FORNO PRÉ-AQUECIDO A 180 GRAUS ATÉ DOURAR.
- ESTA TEM NO RECHEIO: PALMITO, TOFU ORGÂNICO, ALHO-PORÓ, TOMATE, AZEITONA E TEMPEROS NATURAIS (SALSINHA, CEBOLINHA, CEBOLA)



17 FIGOS COM NOZES

INGREDIENTES

- 3 figos
- um fio de néctar de coco
- nozes

MODO DE PREPARO:

- COLOQUE UM POUQUINHO DE ÓLEO DE COCO NUMA FRIGIDEIRA ANTIADERENTE, DEPOIS OS FIGOS DESCASCADOS E CORTADOS NA METADE E UM FIO DE NÉCTAR DE COCO (BEM POUCO) E DEIXEI ATÉ DOURAR UM POUCO, VIRANDO CADA UM.
- COLOQUE NUM PRATO, SIRVA COM NOZES.



18

SARDINHAS

INGREDIENTES

- 1 cebola grande cortada em rodelas
- 150 ml de água
- 50 ml de vinagre de maçã
- 50 ml de azeite
- Sal
- Sardinhas frescas (1 bandeja limpa)

MODO DE PREPARO:

- FORRAR O FUNDO DA PANELA DE PRESSÃO COM AS RODELAS DE CEBOLA, DEPOIS COLOCAR AS SARDINHAS, UMA AO LADO DA OUTRA, E DEPOIS ADICIONAR O AZEITE, O VINAGRE E A ÁGUA.
- TAMPAR A PANELA QUANDO COMEÇAR A FAZER BARULHO, DIMINUIR O FOGO E DEIXAR COZINHAR POR 40 MINUTOS. AS SARDINHAS DEVEM FICAR BEM MOLINHAS, SE AINDA NÃO ESTIVEREM, PODE COZINHAR UM POUCO MAIS.



19

TAPIOCA INVERTIDA

INGREDIENTES

- um pouco de queijo - usei de castanhas
- 1 colher de sopa de tapioca peneirada
- 1 ovo
- sal
- temperos da sua preferência

MODO DE PREPARO:

- RALAR UM POUCO DE QUEIJO - USEI QUEIJO DE CASTANHAS NUM RALADOR GROSSO E COLOCAR ESPALHADO NUMA FRIGIDEIRA ANTI-ADERENTE.
- COLOCAR POR CIMA APROXIMADAMENTE 1 COLHER DE SOPA DE TAPIOCA PENEIRADA E ACENDER O FOGO BAIXO.
- BATER UM OVO COM SAL E TEMPEROS QUE VOCÊ QUISER (EU USEI ORÉGANO) E COLOCAR POR CIMA DA TAPIOCA. QUANDO FICAR FIRME DOBRE AO MEIO.



20

BOMBOM "CHARGE" SAUDÁVEL

INGREDIENTES

- 1 xícara de tahine integral @sesamoreal
- 1 xícara de tâmaras sem caroço
- 1 barra de chocolate 70% (usei chocolate sem leite, sem açúcar, sem soja e sem glúten
- 2 col sopa de nozes

MODO DE PREPARO:

- PIQUE AS TÂMARAS E COLOQUE NUMA PANELA COBERTA DE ÁGUA. LEVE AO FOGO MÉDIO ATÉ AS TÂMARAS ESTAREM BEM MOLINHAS OU +- 20 MIN
- DERRETA O CHOCOLATE E COLOQUE METADE DELE NUMA TRAVESSA DE VIDRO COBERTA DE PAPEL FILME (PARA NÃO GRUDAR) OU NUMA FORMA DE SILICONE.
- BATA AS TÂMARAS COZIDAS NO LIQUIDIFICADOR ATÉ VIRAR UMA PASTA.
- NUMA VASILHA MISTURE A PASTA DE TÂMARAS, O TAHINE E AS NOZES ATÉ VIRAR UMA PASTA HOMOGÊNEA.
- COLOQUE O RECHEIO POR CIMA DO CHOCOLATE DERRETIDO E CUBRA COM O RESTANTE DO CHOCOLATE.
- LEVAR AO FREEZER POR 20 MIN OU ATÉ ENDURECER.

OBS: COMO NÃO USAMOS AMENDOIM, NÃO FICOU IGUAL MAS FICOU MUITO GOSTOSO.



21

REQUEIJÃO SAUDÁVEL DE INHAME

INGREDIENTES

- 500gr de inhame cozido na panela de pressão
- 2 col sopa de azeite
- Suco da metade de 1 limão
- 1 col chá de sal
- 1/2 dente de alho (opcional)

MODO DE PREPARO:

- FIZ COM ALHO ASSADO PARA O SABOR FICAR MAIS SUAVE, MAS DÁ CERTO SEM O ALHO TAMBÉM.
- CORTAR O INHAME EM PEDAÇOS E COLOCAR NO LIQUIDIFICADOR, ADICIONAR OS OUTROS INGREDIENTES E BATER POR 5 MINUTOS (PARA ATIVAR O AMIDO E DAR CREMOSIDADE) .
- GUARDAR EM UM POTE DE VIDRO FECHADO NA GELADEIRA.



22

BOLO DE BANANA

INGREDIENTES

- 4 bananas bem maduras
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 4 ovos
- 2 xícaras de aveia em flocos sem gluten
- 1 xícara de uvas passas ou tâmaras (preferencialmente hidratadas)
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- meia xícara de nozes picadas
- canela em pó a gosto

MODO DE PREPARO:

- BATER BEM NO LIQUIDIFICADOR AS BANANAS, O ÓLEO DE COCO E OS OVOS E DEPOIS ACRESCENTAR A AVEIA, A CANELA, O FERMENTO.
- DEPOIS ADICIONAR AS PASSAS E AS NOZES E BATER DE NOVO.
- VOCÊ PODE BATER BEM AS NOZES E AS PASSAS OU SÓ MISTURAR DEIXANDO UNS PEDACINHOS NA MASSA. E TAMBÉM DÁ PRA FAZER SEM AS NOZES.
- COLOCAR A MASSA EM FORMA UNTADA COM ÓLEO DE COCO E FARINHA DE AVEIA OU FARINHA DE ARROZ. SE QUISER PODE COLCOAR FATIAS DEE BANAAN NO FUNDO DA FORMA (OPCIONAL)
- LEVAR AO FORNO PRÉ-AQUECIDO A 180 GRAUS ATÉ DOURAR.



23

DANONINHO SAUDÁVEL

INGREDIENTES

- 2 inhames
- 2 xic de morangos maduros (ou outra fruta)

MODO DE PREPARO:

- DESCASCAR, CORTAR E COZINHAR OS INHAMES ATÉ FICAREM MACIOS. BATER NO LIQUIDIFICADOR OU PROCESSADOR COM OS MORANGOS E DEPOIS LEVAR A GELADEIRA POR 3 HORAS.
- FICA MUITO GOSTOSO, ALÉM DE SIMPLES, BARATO E SAUDÁVEL.



24

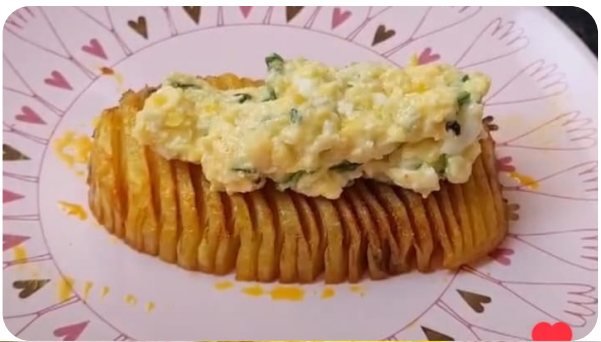
TOAST DE BATATA COM OVOS MEXIDOS E QUEIJO DE CASTANHAS

INGREDIENTES

- 1 batata média
- ovos mexidos
- queijo ralado (usei de castanhas)
- páprica defumada
- cúrcuma
- sal
- azeite

MODO DE PREPARO:

- FATIE UMA BATATA MÉDIA AO MEIO, OU EM 4 FATIAS. USE DOIS PALITOS DE MADEIRA (USEI HASHI) PARA EVITAR QUE A BATATA PARTA POR INTEIRO.
- DE UM LADO NO SENTIDO HORIZONTAL, VIRE A BATATA E DO OUTRO LADO NO SENTIDO DIAGONAL.
- FIZ UM TEMPERINHO COM PÁPRICA DEFUMADA, CÚRCUMA, SAL E
- AZEITE. PINCELEI AS BATATAS, ESPETEI COM UM PALITO (MAS NÃO PRECISA) E LEVEI AO FORNO PRÉ AQUECIDO EM 200 GRAUS POR 30 MINUTOS.
- COMO COBERTURA, OVOS MEXIDOS E POR CIMA, QUEIJO RALADO.





25

BERINJELA CROCANTE

INGREDIENTES

- 1 berinjela grande
- 3 col sopa de azeite
- 3 col sopa de água
- 1 dente de alho picado
- 1 col chá de páprica (doce, picante ou defumada)
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Farinha de coco para empanar

MODO DE PREPARO:

- CORTE A BERINJELA EM RODELAS E COLOQUE SOBRE UMA PENEIRA PARA ESCORRER A ÁGUA. DEIXE DESCANSAR POR MEIA HORA PARA TIRAR O AMARGOR. A BERINJELA VAI SOLTAR UM CALDO ESCURO QUE DEVE SER DESCARTADO.
- EM UM RECIPIENTE MISTURE O AZEITE, A ÁGUA, O ALHO, A PÁPRICA, O SAL E A PIMENTA DO REINO.
- PASSE CADA RODELA DE BERINJELA POR ESSE TEMPERO, ESPALHANDO BEM DOS DOIS LADOS E DEPOIS PELA FARINHA DE COCO. DISPONHA EM UMA FORMA LEVEMENTE UNTADA COM AZEITE E LEVE AO FORNO A 200 GRAUS POR 15 MINUTOS. DEPOIS DESSE TEMPO, VIRE CADA RODELA E LEVE NOVAMENTE AO FORNO POR MAIS 15 MINUTOS OU ATÉ QUE ELA FIQUE CORADA.



26

PÃO DE CHUCHU

INGREDIENTES

- 2 xic farinha de grão de bico
- 1 chuchu descascado e ralado (cru)
- 4 ovos
- 3 col sopa de mix de sementes (usamos gergelim branco e chia)
- 1/2 col cha de fermento
- 1 col chá de sal
- 1 col chá de azeite

MODO DE PREPARO:

- BATA OS OVOS. ADICIONE O SAL, O FERMENTO, O AZEITE E AS SEMENTES (GUARDE UM POUCO PARA COLOCAR POR CIMA) E MISTURE. ADICIONE O CHUCHU E MISTURE. DEPOIS ADICIONE A FARINHA. A CONSISTÊNCIA É DE MASSA DE BOLO UM POUCO PESADA.
- COLOQUE NA FORMA UNTADA (USEI AZEITE E FARINHA DE GRÃO DE BICO) E ADICIONE O RESTANTE DAS SEMENTES.
- LEVE AO FORNO ALTO POR MAIS OU MENOS 45 MINUTOS (DEPENDE DO FORNO).



27

NHOQUE DE ABÓBORA

INGREDIENTES

- 1 xic de abóbora cabotia assada e amassada
- 2 colher de sopa farinha de arroz (usei farinha Zaya - que é de mandioca mas é bem fininha e para usar em receitas)
- 1 colher de sopa farinha grão de bico (pode ser só a de arroz)
- 1 colher de chá polvilho doce
- sal
- 1 colher de café azeite
- Um pitada de canela

MODO DE PREPARO:

- MISTURE TODOS OS INGREDIENTES COM AS MÃOS.
- TEM QUE FICAR UMA MASSINHA DE MODELAR. SEM GRUDAR NAS MÃOS. FAZ BOLOTINHAS E DESPEJA EM ÁGUA FERVENTE (OU PODE SALTEAR NA FRIGIDEIRA COM AZEITE).
- QUANDO BOIAREM, RETIRE IMEDIATAMENTE.



28

ROSQUINHAS DE 2 INGREDIENTES

INGREDIENTES

- 2 bananas bem maduras.
- 5 colheres de sopa de coco ralado

MODO DE PREPARO:

- PRÉ-AQUEÇA O FORNO A 180 GRAUS E FORRE UMA ASSADEIRA COM UM TAPETE DE SILICONE, OU PAPEL VEGETAL MANTEIGA.
- DESCASQUE, CORTE E AMASSE AS BANANAS ATÉ OBTER UM PURÊ. JUNTE O COCO RALADO E MISTURE BEM.
- DISTRIBUA 8 COLHERADAS DA MASSA NA ASSADEIRA. ALISE E ARREDONDE CADA PORÇÃO COM AS COSTAS DA COLHER, PARA FORMAR UMA BOLACHA ACHATADA. COM A AJUDA DO CABO DE UMA COLHER DE PAU, FAÇA MOVIMENTOS CIRCULARES NO CENTRO DE CADA BOLACHA, ATÉ FORMAR UM BURACO.
- LEVE PARA ASSAR A 180 GRAUS POR 35 MINUTOS, OU ATÉ AS ROSQUINHAS FICAREM BEM DOURADINHAS.

DICA: POR NÃO CONTER AÇÚCAR E CONSERVANTES, AS ROSQUINHAS DEVEM SER GUARDADAS NA GELADEIRA, E CONSUMIDAS EM ATÉ 5 DIAS



29

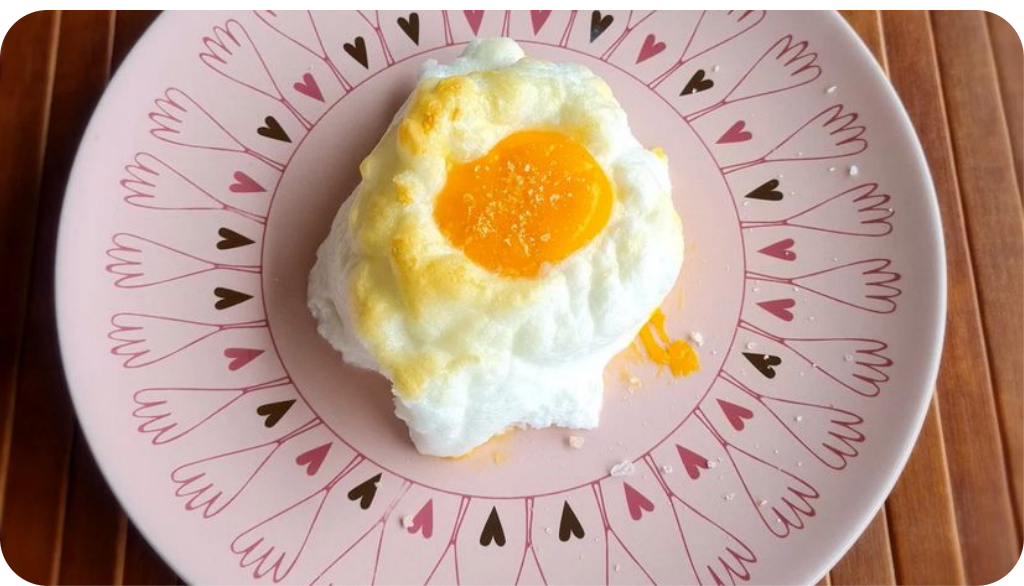
OVOS EM NUVEM

INGREDIENTES

- 2 ovos
- sal
- temperos da sua preferência

MODO DE PREPARO:

- SEPARE AS CLARAS DAS GEMAS.
- PONHA UMA PITADA DE SAL NAS CLARAS E BATA ATÉ FICAREM EM PONTO DE NEVE.
- COM UMA COLHER FAÇA MONTINHOS, NA MESMA QUANTIDADE DE GEMAS, EM UMA ASSADEIRA ANTIADERENTE UNTADA COM AZEITE.
- DEIXE COVINHAS EM CIMA PARA COLOCAR AS GEMAS DEPOIS.
- LEVE AO FORNO PRÉ AQUECIDO A 180 GRAUS POR 2 MINUTOS.
- RETIRE DO FORNO E COM CUIDADO ACOMODE AS GEMAS EM CIMA DOS MONTINHOS DE CLARA.
- TEMPERE COM UMA PITADA DE SAL E OUTROS TEMPEROS QUE QUEIRA.
- LEVE AO FORNO NOVAMENTE POR 5 A 6 MINUTOS.



30

PÃO DE FRIGIDEIRA LOW CARB

INGREDIENTES

- 2 ovos
- orégano
- cúrcuma
- sal
- um pouco de sementes de chia
- 1 colher de sopa de farinha de coco
- 1 colher de sopa de psyllium

MODO DE PREPARO:

- BATI 2 OVOS, ACRESCENTEI ORÉGANO, CÚRCUMA E SAL, UM POUCO DE SEMENTES DE CHIA E DEPOIS 1 COLHER DE SOPA DE FARINHA DE COCO E 1 COLHER DE SOPA DE PSYLLIUM.
- MISTUREI BEM E COLOQUEI EM FRIGIDEIRA UNTADA COM AZEITE E AQUECIDA EM FOGO MÍNIMO.
- SERVI COM TAHINE



31

OVOS MEXIDOS CREMOSOS

INGREDIENTES

- 6 ovos
- pimenta
- cúrcuma
- sal
- orégano
- cebolinha

MODO DE PREPARO:

- COLOQUE EM UMA PANELA TODOS OS INGREDIENTES (EXCETO A CEBOLINHA) E LEVE AO FOGO MÍNIMO. O SEGREDO É COZINHAR NO FOGO MAIS BAIXO E SEMPRE MEXENDO.
- QUANDO JÁ ESTIVER QUASE PRONTO, ACRESCENTE A CEBOLINHA E MEXA POR MAIS 1 MINUTO.



32

SNACKS DE ALGA MARINHA

INGREDIENTES

- folhas de algas marinhas
- Azeite
- temperos em pó (curry, páprica...
- sal

MODO DE PREPARO:

- EM UMA FORMA, COLOQUE AS ALGAS, JOGUE AZEITE E TEMPEROS POR CIMA, LEVE AO FORNO POR 15 MINUTOS.
- DEIXE ESFRIAR E GUARDE EM UM POTE.



33

MOLHO DE TOMATE

INGREDIENTES

- Tomates italianos
- alho
- manjericão fresco
- azeite
- sal

MODO DE PREPARO:

- EM UMA FORMA, COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES E LEVE PARA O FORNO ATÉ FICAREM BEM MACIO. DEPOIS AMASSE BEM OS TOMATES E ESTÁ PRONTO. FICA UM MOLHO RÚSTICO COM PEDAÇOS. PRÁTICO, RÁPIDO, FÁCIL E MUITO SABOROSO



34

COOKIES COM GOTAS DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- 3 colheres de sopa de água filtrada
- 2 colheres de sopa de pasta de amendoim (ou de amêndoas, tahine)
- 3 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de sobremesa de açúcar de coco
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Gotinhas de chocolate 70%

MODO DE PREPARO:

- EM UM BOWL MISTURE A FARINHA DE LINHAÇA COM A ÁGUA E AGUARDE UNS MINUTINHOS.
- ACRESCENTE OS DEMAIS INGREDIENTES (EXCETO O FERMENTO E O CHOCOLATE) E MISTURE BEM.
- ADICIONE O FERMENTO E MISTURE DELICADAMENTE.



35

CREME DE AÇAÍ

INGREDIENTES

- 1 polpa de açaí (sem açúcar, só o açaí)
- 1 banana madura
- um pouquinho de água
- morangos

MODO DE PREPARO:

- BATA 1 POLPA CONGELADA DE AÇAÍ (SEM AÇÚCAR, SÓ O AÇAÍ) COM 1 BANANA MADURA PICADA NO MIXER E UM POUQUINHO DE ÁGUA.
- SIRVA COM MORANGOS



36

PÃOZINHO DE BATATA OU PÃO-DE-QUEIJO FALSO SEM QUEIJO

INGREDIENTES

- 800 g de purê de batata (4 batatas)
- 150 g de polvilho azedo
- 150 g de polvilho doce
- 2 ovos
- 150ml de azeite
- 150 ml de água morna
- Sal, orégano e manjericão a gosto

MODO DE PREPARO:

- NUM COPO GRANDE COLOQUE OS 150ML DE ÁGUA MORNA + OS 150ML DE AZEITE E "MISTURE".
- EM SEGUIDA COLOQUE NUM RECIPIENTE JUNTO COM TODOS OS OUTROS INGREDIENTES. MISTURE TUDO MUITO BEM. PODE AMASSAR COM AS MÃOS.
- PEGUE COM UMA COLHER DE SOPA, FAÇA BOLINHAS, COLOQUE NUMA ASSADEIRA E LEVE AO FORNO PREAQUECIDO.
- DEIXE ASSAR ATÉ ELES FICAREM LEVEMENTE DOURADOS.
- PÃOZINHO DE BATATA FOFINHO POR DENTRO E COM CASQUINHA CROCANTE POR FORA.
- PODE TROCAR A BATATA POR OUTRO TUBÉRCULO (MANDIOCA, INHAME, MANDIOQUINHA).



37

MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE COCO E CACAU EM PÓ

INGREDIENTES

- 1 xícara de leite de coco
- 2 colheres de sopa de aveia sem glúten
- 1 colher de café de canela em pó
- 1 colher de sobremesa de cacau em pó
- 1 colher de sobremesa de melado.

MODO DE PREPARO:

- COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES EM UMA PANELA E LEVE AO FOGO BAIXO MEXENDO ATÉ ENGROSSAR.
- PODE SERVIR COM UMA FRUTA, ESCOLHI A BANANA.



38

TORTA DE MAÇÃ

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de aveia
- 1/2 xícara de aveia em flocos finos
- 1 colher de sopa de linhaça
- 1/4 xícara de açúcar de coco ou mascavo (usei açúcar de coco
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 1/4 xícara de uva passa
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite vegetal (usei de leite de coco)
- 3 maçãs pequenas ou 2 médias picadas em cubos bem pequenos
- 1 colher de sopa de fermento

MODO DE PREPARO:

- EM UMA TIGELA ADICIONE A FARINHA DE AVEIA, A AVEIA EM FLOCOS, A LINHAÇA, O AÇÚCAR E A CANELA.
- MISTURE E ADICIONE AS UVAS PASSAS, OS OVOS E O LEITE VEGETAL
- MISTURE BEM E ADICIONE AS MAÇÃS PICADAS E DEPOIS O FERMENTO.
- LEVE EM FORMA UNTADA OU FORRADA COM PAPEL MANTEIGA.
- DECORE COM MAÇÃ E CANELA EM PÓ.
- ASSAR EM FORNO PRÉ AQUECIDO EM 180 GRAUS ATÉ DOURAR.



39

BOLO DE ABÓBORA COM CACAU

INGREDIENTES

PARA A MASSA

- 4 ovos
- 1 xícara farinha de aveia
- 2 xícaras de purê de abóbora cabotian (asse a abóbora no forno e depois amasse)
- 1 xícara de uva passa (deixar de molho algumas horas antes em água)
- 2/3 xícara de cacau em pó
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 colher de sopa de melado de cana
- 1 colher sopa rasa de pasta de oleoginosas (fiz com nozes)

PARA A COBERTURA

- 2 col. de sopa de óleo de coco
- 180ml de leite vegetal (usei de coco)
- 6 col. de sopa de cacau em pó
- 6 col. de sopa de açúcar de coco

MODO DE PREPARO:

- UNTE UMA FORMA REDONDA COM ÓLEO DE COCO E FARINHA DE AVEIA OU CACAU COM CANELA (O SABOR FICA MAIS INTENSO).
- PRÉ AQUEÇA O FORNO A 180°C.
- BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR E DESPEJE A MASSA NA FORMA UNTADA.
- ASSE POR 30-40 MINUTOS (FIQUE DE OLHO, POIS DEPENDE DO FORNO).

- PARA A COBERTURA:
- MISTURAR TODOS OS INGREDIENTES EM UMA PANELA E LEVAR AO FOGO BAIXO ATÉ ENGROSSAR.



40

PASTA DE BERINJELA

INGREDIENTES

- 2 berinielas
- 1 dente de alho picado fino
- caldo de 1 limão
- 3 colheres (sopa) de tahine (pasta de gergelim)
- azeite a gosto
- sal a gosto
- gergelim torrado a gosto para servir

MODO DE PREPARO:

- PREAQUEÇA O FORNO A 220 °C (TEMPERATURA ALTA).
- LAVE, SEQUE E FURE TODA A SUPERFICIE DAS BERINJELAS COM UM GARFO. TRANSFIRA PARA UMA ASSADEIRA E LEVE AO FORNO PARA ASSAR POR CERCA DE 40 MINUTOS, ATÉ A PELE TOSTAR E A POLPA FICAR BEM MACIA - NA METADE DO TEMPO VIRE AS BERINJELAS COM UMA PINÇA.
- RETIRE AS BERINJELAS DO FORNO E DEIXE AMORNAR. CORTE CADA BERINJELA AO MEIO, NO SENTIDO DO COMPRIMENTO, E RASPE A POLPA COM UMA COLHER.
- NO PROCESSADOR OU LIQUIDIFICADOR JUNTE A POLPA DAS BERINJELAS, O TAHINE, O CALDO DE LIMÃO E O ALHO. TEMPERE COM SAL E AZEITE, MISTURE BEM E SIRVA A SEGUIR.
- MANTER NA GELADEIRA, ARMAZENADO NUM POTE FECHADO, POR ATÉ 3 DIAS.



41 COUVE-FLOR ASSADA

INGREDIENTES

- 1 couve-flor
- azeite
- alho picado
- um pouco de farinha de linhaça
- cúrcuma
- sal
- pimenta do reino

MODO DE PREPARO:

- COLOQUE A COUVE-FLOR EM UM REFRATA DE VIDRO, ACRESCENTE AZEITE, ALHO PICADO, UM POUCO DE FARINHA DE LINHAÇA, CÚRCUMA, SAL E PIMENTA DO REINO
- LEVE AO FORNO ATÉ FICAR MACIA



42

COXINHA COM MASSA DE MANDIOCA (AIPIM)

INGREDIENTES

- Para a massa:
- mandioca (aipim) cozida
- azeite
- sal

- Para o recheio:
- frango
- palmito
- tofu
- tomate refogado com temperos naturais

- farinha de linhaça

MODO DE PREPARO:

- PARA A MASSA:
- COZINHE A MANDIOCA (AIPIM), AMASSE E ACRESCENTE O AZEITE E O SAL.

- PARA O RECHEIO:
- REFOGUE TODOS OS INGREDIENTES COM TEMPEROS NATURAIS.
- PASSE NA FARINHA DE LINHAÇA E LEVE AO FORNO.
- PODE CONGELAR



43

MASSA AO MOLHO BRANCO COM SHIMEJI

INGREDIENTES

- espaguete sem glúten (esse é de de feijão azuki)
- shimeji branco
- azeite
- alho
- cúrcuma
- pimenta do reino
- 250 g de tofu firme
- 3 col sopa de água de água
- 2 col sopa suco de limão
- 4 col sopa de azeite
- majericão fresco
- cebolinha fresca
- orégano seco
- 1 col chá de nutricional yeast (opcional)

MODO DE PREPARO:

- COZINHEI O ESPAGUETE DE FEIJÃO AZUKI SEM GLÚTEN NA ÁGUA.
- REFOGUEI SHIMEJI BRANCO COM AZEITE E ALHO, CÚRCUMA, PIMENTA DO REINO.
- BATI NO LIQUIDIFICADOR 250 G DE TOFU FIRME COM 3 COL SOPA DE ÁGUA DE ÁGUA, 2 COL SOPA SUCO DE LIMÃO, 4 COL SOPA DE AZEITE, MANJERICÃO FRESCO, CEBOLINHA FRESCA E ORÉGANO SECO, 1 COL CHÁ DE NUTRICIONAL YEAST (OPCIONAL).
- MISTUREI O SHIMEJI, MASSA E MOLHO BRANCO DE TOFU.



44

"REQUEIJÃO" DE TOFU

INGREDIENTES

- 250 g de tofu (de preferência orgânico)
- 2 col de sopa de azeite
- meio limão espremido
- sal
- orégano

MODO DE PREPARO:

- BATER TUDO DIRETO NO LIQUIDIFICADOR: 250 G DE TOFU (DE PREFERÊNCIA ORGÂNICO) COM 2 COL DE SOPA DE AZEITE, MEIO LIMÃO ESPREMIDO, SAL E SE NECESSÁRIO UM POUQUINHO DE ÁGUA PARA DAR A CONSISTÊNCIA DESEJADA.
- EU ACRESCENTO TAMBÉM ORÉGANO E PODE VARIAR OS TEMPERINHOS E COLOCAR SALSINHA, MANJERICÃO, ETC.

- EU USO NA SALADA, COMO MOLHO BRANCO PARA MASSA (SEM GLUTEN) OU COM CHIPS DE BATATA DOCE OU NHAME



45 LEITE DE INHAME

INGREDIENTES

- inhame
- água

MODO DE PREPARO:

- DESCASQUE O INHAME E DEIXE O INHAME DE MOLHO EM ÁGUA NA VÉSPERA.
- DESCARTE A ÁGUA E COZINHE COM NOVA ÁGUA ATÉ FICAREM MACIOS.
- DESCARTAR DE NOVO A ÁGUA E BATER NO LIQÜIDIFICADOR COM MAIS ÁGUA.
- A QUANTIDADE DE ÁGUA VARIA, SE QUISER MAIS GROSSO OU MAIS LÍQUIDO.
- DEPOIS É SÓ COAR - EU USO COADOR DE VOAL.
- PODE GUARDAR POR 3 DIAS NA GELADEIRA.



46

MUFFINS DE TOMATINHO E CÚRCUMA

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia (sem glúten)
- ½ xícara (chá) de farinha de linhaça dourada
- 1 xícara de leite de amêndoas
- ½ colher de sopa de fermento químico em pó
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó
- ½ xícara de azeite

- Para o recheio:
- 1 bandeja de tomatinhos cortados em 4
- Tomilho e alecrim fresco ou manjericão à gosto

- Para finalizar (opcional):
- Sementes: chia, linhaça e gergelim preto

MODO DE PREPARO:

- BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR, MENOS O RECHEIO E RESERVE.
- DEPOIS MISTURE OS TOMATINHOS E AS ERVAS NA MASSA, COLOQUE EM FORMINHAS DE SILICONE PARA MUFFINS, FINALIZE COM GERGELIM, CHIA E LINHAÇA E LEVE PARA ASSAR POR 25-30 MINUTOS.



47

CREME DE AVELÃ COM CACAU

INGREDIENTES

- 200g de avelã torrada sem casca
- 1/4 xic cacau em pó
- 1/2 xic de açúcar mascavo (coloco sempre um pouco menos de açúcar)
- 1 pitada de sal
- 1/2 xic de água fervente

MODO DE PREPARO:

- BATA AS AVELÃS NO PROCESSADOR ATÉ VIRAR "MANTEIGA" DE AVELÃ.
- ADICIONE O CACAU, O AÇÚCAR E O SAL E BATA NOVAMENTE ATÉ FICAR HOMOGÊNEO.
- ADICIONE A ÁGUA E BATA NOVAMENTE.



48

SALADA DE "MAIONESE" DE ABACATE

INGREDIENTES

- abacate
- limão
- azeite
- sal
- temperos frescos como cebolinha e salsa
- batata, cenoura e chuchu cozidos e picados

MODO DE PREPARO:

- MISTURE COM UM MIXER: ABACATE, LIMÃO, AZEITE, SAL E TEMPEROS FRESCOS COMO CEBOLINHA E SALSA.
- DEPOIS ACRESCENTE BATATA, CENOURA E CHUCHU COZIDOS E PICADOS.



49

"PUDIM" DE CHIA COM CACAU

INGREDIENTES

- 1 xícara de leite vegetal
- 1 col sobremesa de cacau em pó
- 1 col de sobremesa de melado ou açúcar de coco
- 1 col de café de extrato de baunilha (opcional)
- 3 col sopa de grãos de chia
- 2 col sopa aveia em flocos
- opcional: canela em pó, frutas, nibs de cacau etc.

MODO DE PREPARO:

- MISTURAR 1 XÍCARA DE LEITE VEGETAL (FIZ COM DE COCO CASEIRO) COM 1 COL SOBREMESA DE CACAU EM PÓ, 1 COL DE SOBREMESA DE MELADO OU AÇÚCAR DE COCO, 1 COL DE CAFÉ DE EXTRATO DE BAUNILHA (OPCIONAL)
- DEPOIS ACRESCENTAR 3 COL SOPA DE GRÃOS DE CHIA E 2 COL SOPA AVEIA EM FLOCOS E LEVAR A GELADEIRA NA VÉSPERA NUM POTE DE VIDRO TAMPADO.
- PODE ACRESCENTAR CANELA EM PÓ, FRUTAS, NIBS DE CACAU ETC



50

BOLO DE MANDIOCA (AIPIM) COM COCO

INGREDIENTES

- 4 xícaras de mandioca ralada
- 1 xícara de leite vegetal (usei de coco)
- 4 col de sopa de óleo de coco
- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar / adoçante de sua preferência
- 1 xícara de coco ralado fresco

MODO DE PREPARO:

- MISTURE TODOS OS INGREDIENTES EM UMA VASILHA ATÉ FICAR HOMOGÊNEO.
- COLOQUE EM FORMA UNTADA COM ÓLEO DE COCO E LEVE EM FORNO PRÉ-AQUECIDO A 180 GRAUS ATÉ QUE ESTEJA DOURADO.



51

COOKIES SAUDÁVEIS

INGREDIENTES

- 2 bananas nanicas grandes maduras amassadas
- 1 xícara de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de farinha de grão-de-bico.
- 1/2 xícara de coco ralado
- 2 col sopa de óleo de coco
- 1/2 xícara de chocolate picado (pode substituir por passas)

MODO DE PREPARO:

- MISTURE TODOS OS INGREDIENTES EM UMA VASILHA .
- COLOQUE EM ASSADEIRA FORRADA COM PAPEL MANTEIGA COM A AJUDA DE UMA COLHER .
- A MASSA É MOLE E NÃO DÁ PRA MOLDAR COM A MÃO. LEVE AO FORNO PRÉ-AQUECIDO ATÉ DOURAR.



52 CHIPS DE COCO

INGREDIENTES

- coco fresco

MODO DE PREPARO:

- COM UM DESCASCADOR DE LEGUMES, CORTE O COCO FRESCO EM FATIAS FINAS E MAIS OU MENOS COM A MESMA ESPESSURA
- ESPALHE NUMA ASSADEIRA E LEVEI AO FORNO PREVIAMENTE AQUECIDO A 180 GRAUS POR 20 MIN OU ATÉ DOURAR MEXENDO NA METADE DO TEMPO



53

BOLO SAUDÁVEL DE BANANA E CACAU

INGREDIENTES

- 5 bananas maduras
- 3 ovos
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 de xícara de óleo de coco ou manteiga derretida
- Canela a gosto
- 1 e 1/2 xícara de leite vegetal
- 1/2 xícara de uva-passas
- 2 colheres de sopa de cacau um pó
- 3 colheres de sopa farinha de uva
- 1 pitadinha de sal
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

- BATA NO LIQUIDIFICADOR AS BANANAS, OS OVOS E A UVA-PASSA. VÁ ACRESCENTANDO OS DEMAIS INGREDIENTES BATENDO BEM DEIXANDO POR ÚLTIMO O FERMENTO EM PÓ, MEXENDO DELICADAMENTE.
- LEVE AO FORNO PRÉ AQUECIDO POR APROXIMADAMENTE 30 MINUTOS EM FORMA DE BOLO UNTADA COM ÓLEO DE COCO, CANELA E CACAU EM PÓ.

- CALDA: DERRETA 150G DE CHOCOLATE ACIMA DE 75% CACAU E ACRESCENTE 1 COLHER DE SOPA CHEIA DE ÓLEO DE COCO.
- JOGUE POR CIMA DO BOLO E SALPIQUE NIBOS DE CACAU.



54 CHIPS DE INHAME

INGREDIENTES

- inhame
- temperos de sua preferência como cúrcuma, curry, páprica, orégano, pimenta do reino
- azeite e sal

MODO DE PREPARO:

- DESCASCAR E CORTAR OS INHAMES EM PEDACOS GRANDES E DEIXAR DE MOLHO EM ÁGUA POR APROXIMADAMENTE 6 HORAS.
- DEPOIS CORTAR EM FATIAS BEM FINAS COM CORTADOR E COLOCAR EM ASSADEIRA COM AZEITE E SAL, E OUTROS TEMPEROS DE SUA PREFERÊNCIA COMO CÚRCUMA, CURRY, PÁPRICA, ORÉGANO,
- PIMENTA DO REINO) .
- ESPALHAR UMA RODELA AO LADO DA OUTRA, SEM SOBREPOR.
- LEVAR AO FORNO PRÉ-AQUECIDO ATÉ DOURAR .
- ESPERE ESFRIAR, ELES FICAM CROCANTES QUANDO ESFRIAM



55 DOCE DE PÊRA

INGREDIENTES

- 2 pêras
- 2 pedaços de canela em pau
- nectar de coco

MODO DE PREPARO:

- CORTE 2 PÊRAS AO MEIO E RETIREI AS SEMENTES.
- COLOQUE NUMA PANELA AS METADES UMA AO LADO OUTRA.
- COLOQUE UM POUCO DE VINHO BRANCO (OPCIONAL), UM POUCO DE ÁGUA, 2 PEDAÇOS DE CANELA EM PAU, E UM POUCO DE NECTAR DE COCO.
- DEIXE COZINHANDO EM FOGO MÉDIO ATÉ AS PÊRAS FICAREM MACIAS.
- SERVI COM NOZES PICADAS POR CIMA.



56 CENOURINHAS ASSADAS

INGREDIENTES

- cenouras
- sal
- temperos a gosto: cúrcuma (açafrão-da-terra) páprica picante, orégano, salsa
- azeite de oliva
- meio limão

MODO DE PREPARO:

- DESCASQUE AS CENOURAS.
- CORTE EM PALITINHOS E DISTRIBUA NUMA ASSADEIRA.
- ADICIONE SAL E TEMPEROS A GOSTO : GOSTO DE CÚRCUMA (AÇAFRÃO-DA-TERRA) PÁPRICA PICANTE, ORÉGANO, SALSA
- REGUE COM AZEITE DE OLIVA.
- ESPREMA MEIO LIMÃO.
- LEVE AO FORNO PRÉ-AQUECIDO 260 GRAUS POR MAIS OU MENOS 30 MINUTOS.
- RETIRE DO FORNO, MEXA E DEVOLVA AO FORNO POR MAIS 30 MINUTOS.



57

PEIXINHO DA HORTA EMPANADO E ASSADO

INGREDIENTES

- folhas de peixinho da horta
- ovos
- sal
- orégano
- farinha de aveia sem glúten.
- Pode usar também farinha de linhaça ou fazer uma mistura de farinha aveia e farinha de coco.
- azeite

MODO DE PREPARO:

- LAVAR E SECAR BEM AS FOLHAS
- PASSAR CADA FOLHA NUMA MISTURA DE OVOS BATIDOS COM SAL E ORÉGANO E DEPOIS NA FARINHA DE AVEIA SEM GLÚTEN. PODE USAR TAMBÉM FARINHA DE LINHAÇA OU FAZER UMA MISTURA DE FARINHA AVEIA E FARINHA DE COCO.
- COLOQUE NUM TABULEIRO UNTADO COM AZEITE OU FORRADO COM PAPEL MANTEIGA UMA FOLHA AO LADO DA OUTRA.
- LEVE AO FORNO PRÉ-AQUECIDO ATÉ DOURAR.
- SE VOCÊ NÃO CONSOME OVO, USE O GEL DE LINHAÇA (MISTURE 1/2 XÍCARA DE FARINHA DE LINHAÇA COM 1 XÍCARA DE ÁGUA E AGUARDE 15 MINUTOS).



58

FAROFA DE CENOURA

INGREDIENTES

- Azeite
- Metade de uma cebola picada
- Meia xícara de farinha de mandioca
- Meia xícara de farinha de linhaça
- 1 ou 2 cenouras raladas.
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

- AQUECER O AZEITE EM FRIGIDEIRA E ACRESCENTAR A CEBOLA PICADA DEIXANDO EM FOGO MÉDIO ATÉ DOURAR. ACRESCENTAR A CENOURA RALADA, AS FARINHAS E O SAL ATÉ DOURAR MAIS UM POUCO.



59

CREME DE CHOCOLATE SEM AÇÚCAR

INGREDIENTES

- 1 abacate ou avocado
- Cacau em pó a gosto

MODO DE PREPARO:

- BATER COM UM MIXER O ABACATE OU AVOCADO PURO ATÉ FICAR UM CREME BEM LISO E CREMOSO.
- DEPOIS ACRESCENTAR O CACAU EM PÓ AOS POUCOS, BATENDO BEM O MIXER ATÉ FICAR NA COR DESEJADA.
- COLOCAR EM UM POTE DE VIDRO E DEIXAR NA GELADEIRA POR 3 HORAS. FICA BEM CREMOSO, SABOROSO E DÁ BASTANTE SACIEDADE PARA OS MOMENTOS DE VONTADE DE UM DOCE.
- SE QUISER PODE ACRESCENTAR UMA BANANA BEM MADURA AMASSADA PARA FICAR MAIS DOCINHO PARA CRIANÇAS.





DRA ANA JUNCKEN