

E-BOOK 122 RECEITAS SAUDÁVEIS - FABIANA MENTORA

122 RECEITAS SAUDÁVEIS

RECEITAS FIT E LOW CARB



FÁCIL DE FAZER E
GOSTOSO DE COMER :)



**FABIANA
MENDONÇA**

Mentora de bem-estar
e transformação corporal

WWW.FABIANAMENTORA.COM.BR
@FABIANAMENTORA.OFICIAL

Cuidar de você é o primeiro passo para transformar sua vida, alcançar equilíbrio e descobrir sua melhor versão



Desde 2011, transformo vidas com minha metodologia focada em três pilares: alimentação, atividade física e mentalidade. Com centenas de resultados comprovados, entrego soluções práticas e eficazes para quem busca emagrecer de forma consistente e duradoura.

Fabiana

Mendonça

Conheça agora minha **mentoria de 90 dias**, você pode chegar na sua melhor forma!

Fabiana Mendonça

Mentora e especialista em emagrecimento definitivo
Todos os direitos reservados

www.fabianamentora.com.br



FABIANA MENDONÇA

Mentora de bem estar
e transformação corporal
WWW.FABIANAMENTORA.COM.BR
@FABIANAMENTORA.OFICIAL

Um produto da empresa Fabiana Mentora®

Termo de responsabilidade.

Esta publicação é apenas para fins informativos e não se define como uma consulta. Deve-se sempre obter aconselhamentos de um profissional especializado, qualificado para quaisquer problemas ou sintomas de saúde. Todo esforço possível foi feito na preparação e pesquisa deste material. Não oferecemos garantias com relação à precisão, aplicabilidade de seu conteúdo ou qualquer omissão.

Aviso legal.

As informações apresentadas neste livro digital não substituem uma consulta com o seu médico, nutricionista ou educador físico. Nenhuma iniciativa deve ser tomada com base apenas neste conteúdo.

As informações descritas aqui são as mais precisas possíveis, com base em pesquisas, conhecimento e experiência do autor. Os resultados obtidos a partir dos métodos aplicados neste livro podem variar de pessoa para pessoa. Somos contra qualquer tipo de automedicação. Consulte sempre um profissional habilitado ao tomar qualquer decisão a respeito de sua saúde. Este livro digital não prescreve ou substitui a prática de profissionais especializados.

Direitos Autorais.

Os proprietários deste livro digital usaram esforços para incluir informações precisas sobre o conteúdo e não devem ser responsabilizados por quaisquer danos ou lesões resultantes.

Este material é protegido por leis de direitos autorais.

Você não tem direitos de venda, cópia e/ou distribuição gratuita deste material.

O conteúdo deste livro digital é uso pessoal. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada, transmitida ou reproduzida sem autorização prévia escrita do autor.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998.

O proprietário dos direitos sobre este conteúdo, busca punir legalmente os infratores.

Constituem-se infração de direitos autorais:

Não Compartilhar este material através de sites de compartilhamento de arquivos e fóruns de discussão;

Não Revender este material.

Pão de Queijo

Ingredientes

4 ovos

2 claras de ovo

6 fatias de queijo muçarela

1 colher (chá) de fermento químico em pó

Parmesão Ralado



Modo de preparo

Bata os ovos, as claras e o queijo no liquidificador, acrescente o fermento por último. Distribua a massa em forminhas. Acrescente o parmesão ralado por cima. Leve ao forno pré-aquecido a 180° C por 15 minutos.

Rendimento: 6 porções

Creme de Abacate

Ingredientes

1 abacate

2 colheres (sopa) de leite de coco



Modo de preparo

Coloque a poupa do abacate em um liquidificador e adicione as colheres de leite de coco. Bata até ficar homogêneo. Adicione adoçante a gosto.

Rendimento: 2 porções

Pão de Farinha de Amêndoas

Ingredientes

- 3 ovos
- 3 colheres (sopa) de nata
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 50g de queijo parmesão ralado
- 3 colheres (sopa) de água
- 1 colher (sopa) rasa de fermento químico em pó



Modo de preparo

Acrescente todos os ingredientes, exceto o fermento em pó, no liquidificador. Bata até obter massa homogênea. Coloque a massa em um recipiente e acrescente o fermento em pó misturando levemente com uma colher. Despeje a massa em uma forma retangular untada e leve ao forno pré-aquecido a 180° C por 40 minutos ou até dourar.

Rendimento: 5 porções

Salada Mista com Proteínas

Ingredientes

- Folhas verdes picadas
- 2 colheres de sopa de grão de bico cozido
- 1 colher de frango desfiado OU atum OU ovos cozidos
- Manga picada (pode usar abacaxi)
- Cenoura ou beterraba ralada
- Tempero: iogurte natural, azeite, sal, limão, alho, cebola, etc



Modo de preparo

Acrescente todos os ingredientes em um refratário e misture bem.

Bolinho da tarde Fit

Ingredientes

- 1 banana pequena
- 1 col. de café de achocolatado em pó
- 1 col. de café de canela em pó
- 1 col. de café de essência de baunilha
- 1 col. de café de fermento em pó
- Adoçante da sua preferência.



Modo de preparo

Misture tudo, coloque em forminhas de silicone e asse na fritadeira elétrica ou no forno por cerca de 20min a 180 graus.

Picolé saudável (diurético e termogênico)

Ingredientes

- 1 fatia grande de melancia
- 10 morangos
- 100ml de água de coco
- 1 limão
- Lascas de gengibre



Modo de Preparo

No liquidificador, bata todos os ingredientes. Distribua o preparado em formas para picolé e leve ao congelador por 2 horas. Espete os palitos de sorvete e leve de volta ao freezer. Desenforme os picolés e os sirva quando estiverem prontos.

Picolé Fit (detox)

Ingredientes

- 2 rodelas grossas de abacaxi (sem o miolo)
- 2 folhas de couve (ou 2 gelinhos de couve)
- 1 maçã pequena com a casca e sem semente
- 6 folhinhas de hortelã
- 2 e 1/2 copos (500 ml) de água de coco



Modo de Preparo

No liquidificador, bata o abacaxi, a couve, a maçã e a água de coco gelada. Coe a mistura e volte a bater com a hortelã. Distribua o preparado em formas para picolé e leve ao congelador por 2 horas. Espete os palitos de sorvete e leve de volta ao freezer. Desenforme os picolés e os sirva quando estiverem prontos.

Omelete de Forno de Queijo e Tomate

Ingredientes

- 3 ovos
- 100g de queijo branco
- 1 tomate sem sementes
- 1/4 colher (chá) de azeite
- 1/4 xícara (chá) de leite
- Cream cheese a gosto
- Salsinha a gosto
- Manjericão a gosto
- Temperos a gosto



Modo de preparo

Em uma tigela bata os ovos com o leite e tempere a gosto. Em uma forma untada, coloque o tomate picado, o queijo picado, manjericão e cream cheese. Coloque a mistura de ovos, finalize com salsinha picada e leve para assar no forno pré-aquecido a 200° C por 20 minutos ou até dourar.

Rendimento: 2 porções

Ovos em Nuvem

Ingredientes

- 3 gemas de ovos
- 3 claras de ovos
- 50g de Cream Cheese
- 1/4 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1/4 colher (chá) de fermento químico em pó
- Sal a gosto



Modo de preparo

Coloque em um recipiente as gemas, o cream cheese, queijo parmesão, uma pitada de sal e bata até ficar homogêneo. Em outro recipiente, coloque as claras, o fermento químico em pó e bata até formar claras em neve firmes. Junte os cremes misturando cuidadosamente, acomode porções formando um círculo em uma forma forrada com papel manteiga e untada e leve para assar em forno pré-aquecido a 200° C por 25 minutos. Assim que terminar desligue e abra o forno e deixe lá por mais 10 minutos para esfriar.

Rendimento: 6 porções

Crepioca Proteica

Ingredientes

- 1 ovo batido com o garfo
- 2 colheres de sopa de goma para tapioca
- 1 colher de sopa de queijo cremoso (requeijão, creme de ricota, creme de cottage)



Modo de preparo

Bater tudo com o garfo e levar para frigideira anti aderente.

Bolinho de Abobrinha

Ingredientes

- 2 abobrinhas médias
- 200g de ricota amassada com o garfo
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- 1 pote de iogurte natural desnatado
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 2 colheres (chá) de azeite de oliva



Modo de preparo

Rale as abobrinhas no ralo grosso e deixe descansar em uma peneira por cerca de 10 minutos. Misture o restante dos ingredientes. Modele bolinhas e coloque-as em uma assadeira untada com parte do azeite. Pincele as bolinhas com o restante do azeite e asse em forno alto (200 °C) pré-aquecido, por cerca de 20 minutos.

Crepioca com Fibra

Ingredientes

- 1 ovo batido com o garfo
- 1 colher (de sobremesa) de chia ou linhaça
- 2 colheres de sopa de goma para tapioca
- 1 colher de sopa de queijo cremoso (requeijão, creme de ricota, creme de cottage)



Modo de preparo

Bater tudo com o garfo, levar para frigideira anti aderente.

Dica de recheio: frango desfiado, queijos (com orégano fica uma delicia), requeijão, ovos, carne moída, etc.

Bolo de Caneca Low Carb

Ingredientes

- 1 ovo
- 1 banana nanica
- 1/4 de maçã ralada
- 1 colher de azeite
- 2 colheres (de sopa) de farinha de amendoim (ou de coco, ou de amêndoas)
- 1 colher (de café) de fermento em pó



Modo de preparo

Em uma caneca grande bata o ovo com o garfo, adicione os demais ingredientes e misture até ficar homogêneo. Leve ao microondas por 3 minutos.

Calda

- Chocolate 70% cacau (3 quadradinhos)
- 2 colheres de creme de leite ou leite de coco
- Derreta no microondas e jogue por cima do bolo

Patê de Frango Fit

Ingredientes

- 200g de ricota
- 1 iogurte natural
- 3 colheres de requeijão light ou cream cheese light
- 1/2 peito de frango cozido
- Cheiro verde e sal a gosto (utilize os temperos que gostar)



Modo de preparo

- Bata tudo no mixer ou liquidificador.
- Mantenha na geladeira máximo 3 dias.

Chocolate Quente Cremoso

Ingredientes

- 1 litro de leite de coco
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 barra de chocolate meio amargo



Modo de preparo

Derreta o chocolate no microondas por 2 minutos e reserve. Bata o leite de coco e cacau em pó no liquidificador e leve ao fogo. Mexa até engrossar, quando virar um creme adicione o chocolate derretido, misture e sirva.

Leite de Coco Caseiro

Ingredientes

- 250g de coco seco picado
- 3 xícaras (de chá) de água quente



Modo de preparo

Em um liquidificador, coloque o coco seco ralado, adicione a água quente e bata por 5 minutos. Em seguida, coe em uma peneira bem fina.

Smoothie de Morango

Ingredientes

- 1 caixa de morangos congelados
- 200ml de leite de coco
- Adoçante a gosto



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva gelado.

Rendimento: 2 porções

Smoothie de Abacate

Ingredientes

1/2 abacate
1 colher (sopa) de chia
200g de creme de leite
Adoçante a gosto



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva gelado.
Rendimento: 2 porções

Chocolate Quente

Ingredientes

2 ovos
300ml de água fervendo
3 colheres (sopa) de óleo de coco líquido
1/2 colher (chá) de essência de baunilha
2 colheres (chá) de cacau em pó
Adoçante a gosto



Modo de preparo

Bata os ovos e óleo no liquidificador. Adicione a água fervendo e bata mais um pouco. Acrescente o cacau e essência de baunilha e bata novamente. Sirva quente.
Rendimento: 2 porções

Torta de Limão

Ingredientes

Massa

- 2 ovos
- 100g de coco ralado
- 100g de farinha de amêndoas
- 50g de manteiga
- 1 colher (sopa) de adoçante



Recheio

- 100ml de leite de coco
- 400g de creme de leite
- 1 envelope de gelatina sem sabor
- Suco de 2 limões
- Raspas de limão
- Adoçante a gosto

Modo de preparo

Em um recipiente, acrescente todos os ingredientes da massa. Misture bem até ficar uma massa bem incorporada. Coloque a massa em uma forma de fundo removível apertando bem até cobrir o fundo e as laterais. Fure com um garfo parcialmente a massa e leve para assar em forno pré-aquecido por 15 minutos. Em um copo, coloque o envelope da gelatina, 3 colheres de leite de coco e misture bem, leve ao micro-ondas por 15 segundos, mexa e reserve. Em outro recipiente, coloque o creme de leite o restante do leite de coco, o suco dos dois limões, a gelatina que estava reservada e adoçante a gosto. Bata no liquidificador e despeje sobre a massa quando ela estiver fria, coloque raspas de limão e leve à geladeira por 4 horas.

Rendimento: 6 porções

Queijadinha

Ingredientes

- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de farinha de coco
- 2 colheres (sopa) de coco ralado
- 1 colher (sopa) de creme de leite
- 1 colher (sopa) de parmesão ralado
- 1/2 colher (sopa) de fermento em pó
- Adoçante a gosto



Modo de preparo

Misture bem todos os ingredientes e coloque em forminhas de silicone. Leve para assar em forno médio por aproximadamente 25 minutos.

Rendimento: 4 porções

Bolinho de Amora

Ingredientes

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoa
- 1 colher (sopa) de creme de leite
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- Adoçante a gosto
- Amora a gosto



Modo de preparo

Misture todos ingredientes, deixando o fermento por último. Coloque em forminhas de cupcake e afunde as amoras na massa. Leve ao forno pré-aquecido a 180° C por 20 minutos ou até dourar.

Rendimento: 2 unidades

Mousse de Chocolate

Ingredientes

- 3 gemas
- 1 vidro de leite de coco
- 100g de chocolate amargo picado
- Adoçante a gosto



Modo de preparo

Peneire as gemas e leve ao fogo baixo com o leite de coco por 5 minutos. Transfira para um liquidificador e acrescente o chocolate picado. Aguarde 5 minutos para o chocolate derreter e bata por mais 5 minutos para ficar bem aerado. Coloque em forminhas individuais e leve a geladeira por 4 horas.

Rendimento: 4 porções

Manjar de Coco

Ingredientes

- 200ml de leite de coco
- 4 caixas de creme de leite
- 1 pacote de gelatina sem sabor
- 5 colheres (sopa) de coco ralado
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha
- 3 colheres (sopa) de água morna
- Frutas vermelhas
- Adoçante a gosto



Modo de preparo

Dissolva o pacote de gelatina na água morna e reserve. Leve ao fogo o creme de leite, leite de coco, coco ralado e o adoçante, mexa tudo até começar a ferver. Acrescente a gelatina e a essência de baunilha. Coloque em uma forma de pudim e leve a geladeira por 12 horas. Para a calda, leve ao fogo as frutas vermelhas de sua preferência com adoçante a gosto e um pouquinho de água, até dar consistência.

Rendimento: 10 porções

Sorvete de Chocolate

Ingredientes

250ml de creme de leite fresco
100g de chocolate amargo
Adoçante a gosto



Modo de preparo

Derreta o chocolate em banho maria e reserve. Bata o creme de leite fresco na batedeira por aproximadamente 10 minutos ou até ficar cremoso. Acrescente o chocolate derretido e continue batendo até a mistura ficar homogênea. Adoce a gosto. Leve ao congelador por 4 horas.

Rendimento: 2 porções

Cocada cremosa

Ingredientes

200g de coco ralado
300g de creme de leite fresco
1/2 colher (café) de goma xantana
Adoçante a gosto



Modo de preparo

Leve ao fogo baixo todos os ingredientes e vá mexendo até que fique em ponto de brigadeiro. Sirva quente ou gelado.

Rendimento: 2 porções

Barrinha de Coco e Chocolate

Ingredientes

- 1 xícara de óleo de coco
- 2 xícaras de coco ralado
- 340g de chocolate amargo
- Adoçante a gosto

Modo de preparo

Aqueça o óleo de coco, retire do fogo e adicione coco ralado e adoçante. Misture bem. Coloque em uma assadeira rasa com papel de manteiga. Leve ao congelador por 2 horas. Derreta o chocolate e espalhe por cima do coco na assadeira. Leve para o congelador novamente. Quando estiver pronto, corte em quadrinhos e mantenha refrigerado.

Rendimento: 8 unidades



Bolo Gelado de Coco

Ingredientes

- 4 ovos
- 2 xícaras de farinha de amêndoas
- 1 xícara de coco ralado
- 1 xícara de leite de coco
- 2 xícaras de óleo de coco
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 colher (café) rasa de goma xantana
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó

Modo de preparo

Em um recipiente misture todos os ingredientes, deixe o fermento por último. Coloque a massa em uma forma untada e leve ao forno por aproximadamente 40 minutos. Retire do forno. Espere esfriar, polvilhe coco ralado e molhe com leite de coco.

Sirva gelado

Rendimento: 12 porções



Barrinha de Chocolate com Amendoim

Ingredientes

- 100g de chocolate amargo
- 9 colheres (chá) de amendoim
- 2 colheres (sopa) de creme de leite fresco



Modo de preparo

Derreta o chocolate. Acrescente o creme de leite fresco e misture até ficar homogêneo. Distribua o amendoim no fundo de forminhas, em seguida, adicione o chocolate. Leve para o congelador até endurecer.

Rendimento: 6 unidades

Pudim

Ingredientes

- 12 claras de ovos
- 1 pitada de sal
- Adoçante a gosto
- Manteiga para untar



Modo de preparo

Numa batedeira, bata as claras em neve. Acrescente o adoçante aos poucos. Unte uma forma de pudim com a manteiga, despeje a mistura batida, espalhando-a uniformemente na forma. Asse em banho-maria por 15 minutos. Abra a porta do forno apenas alguns poucos centímetros, deixe assim até que esfrie. Quando estiver frio, retire do forno e desenforme. Cubra com uma calda low carb de sua preferência.

Rendimento: 5 porções

Quindim

Ingredientes

- 10 gemas
- 2 ovos
- 100g de coco ralado
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Adoçante a gosto



Modo de preparo

Em um recipiente, misture o adoçante e o coco ralado. Passe as gemas por uma peneira. Junte a manteiga, as gemas e os ovos inteiros. Misture todos os ingredientes, até que a mistura fique homogênea. Adicione a mistura em uma forma de pudim ou forminhas, untadas com manteiga. Leve ao forno a 180°C em banho-maria por 35 minutos.

Rendimento: 5 porções

Beijinho de Coco

Ingredientes

- 200ml de leite de coco
- 200g de creme de leite
- 100g de coco ralado
- Cravo da Índia (opcional)
- Adoçante a gosto



Modo de preparo

Em uma panela, acrescente o leite de coco, creme de leite, coco ralado e o adoçante. Mexa bem até começar a desgrudar. Leve à geladeira. Enrole as bolinhas e passe coco ralado. Se preferir, coloque os cravos em cima.

Rendimento: 8 unidades

Mousse de Maracujá

Ingredientes

- 200g de creme de leite
- 1 pacote de suco de maracujá em pó (zero açúcar)

Modo de preparo

Em um liquidificador, bata o creme de leite e suco de maracujá até ficar homogêneo. Coloque em um recipiente de sua preferência e leve para gelar por 2 horas.

Rendimento: 2 porções



Danette

Ingredientes

- 100g de chocolate amargo
- 250g de creme de leite
- Adoçante a gosto

Cobertura

- 200ml de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- Adoçante a gosto

Modo de preparo

Leve o chocolate ao microondas para derreter. Mexa de 1 em 1 minuto até ficar derretido. Acrescente o creme de leite e misture bem. Adoce a gosto.

Rendimento: 4 porções



Brownie de Chocolate

Ingredientes

3 ovos
150g de farinha de aveia
150g gramas de manteiga
2 colheres (sopa) de cacau em pó
150g de chocolate amargo picado
1 colher (chá) essência de baunilha
1 colher (café) bicarbonato de sódio
Adoçante a gosto



Modo de preparo

Derreta o chocolate amargo, e a manteiga no microondas. Acrescente a baunilha e misture. Reserve. Em outra tigela, bata os ovos e o adoçante. Misture tudo e em seguida acrescente a farinha, o cacau em pó e o bicarbonato. Em uma forma, acrescente a mistura e leve ao forno pré-aquecido a 180° C por 15 minutos.

Rendimento: 8 porções

Sorvete de Baunilha

Ingredientes

200g de creme de leite
150ml de leite de aveia
Essência de baunilha a gosto
Adoçante



Modo de preparo

Coloque os ingredientes em um recipiente e misture até ficar com consistência cremosa. Coloque em formas de gelo e leve ao congelador até endurecer. Quando estiver pronto, retire das formas e bata no liquidificador. Sirva em seguida.

Rendimento: 5 porções

Cheesecake

Ingredientes

Massa

- 1 gema de ovo
- 1 xícara de farinha de aveia
- 1/2 colher (chá) de fermento
- 50g de manteiga

Recheio

- 4 ovos
- 1 xícara de framboesa
- 150g de cream cheese light
- 220g de creme de ricota
- 2 limões (suco)
- Raspas de 1 limão
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha
- Adoçante a gosto



Modo de preparo

Em um recipiente, misture todos os ingredientes da massa. Forre uma forma redonda com papel manteiga e espalhe a massa no fundo da forma. Leve ao forno a 200° C por 10 minutos. Retire do forno e deixe esfriar.

Recheio: Bata o cream cheese até ficar bem fofo, Adicione os ovos, adoçante, creme de ricota, suco e raspas de limão e a essência de baunilha. Adicione o creme batido por cima da massa na forma. Em uma panela, acrescente as framboesas e misture com uma colher até ferver. Quando estiverem derretidas, passe em uma peneira para retirar as sementes. Espalhe a framboesa com cuidado por cima do creme batido. Leve ao forno por mais 15 minutos. Deixe esfriar e sirva gelado.

Rendimento: 8 porções

Sorvete de Morango

Ingredientes

270g de morangos frescos

200g de creme de leite

Adoçante de sua preferência



Modo de preparo

Congele os morangos. Em um liquidificador, bata os morangos congelados até virar uma massa. Em uma tigela, bata o creme de leite até o ponto de chantilly. Misture os morangos e o creme de leite batidos. Colocar em um recipiente e congelar por 5 horas.

Rendimento: 5 porções

Biscoito de Requeijão com Queijo Suíço

Ingredientes

1 ovo

1 xícara de farinha de amêndoas

60g de requeijão

2 copos de queijo suíço ralado

Tempero a gosto



Modo de preparo

Misture o queijo, a farinha e o requeijão e leve ao micro-ondas por 2 minutos. Mexa bem. Adicione o ovo e tempere a gosto, misture. Distribua a massa em uma forma forrada com papel manteiga, espalhe bem até ter uma camada bem fina. Leve ao forno pré-aquecido a 220°C por 5 minutos de cada lado. Retire, espere esfriar e corte em pedaços

Rendimento: 6 porções

Bolo de Cenoura com Cobertura de Chocolate

Ingredientes

Massa

4 ovos

3 cenouras raladas

2 xícaras de farinha de amêndoas

4 de xícara de óleo de coco

1 colher (sopa) de fermento químico em pó

Adoçante a gosto



Cobertura

200ml de leite de coco

2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%

Adoçante a gosto

Modo de preparo

Acrescente todos os ingredientes em um liquidificador ou batedeira, exceto o fermento. Bata até obter uma massa homogênea. Adicione a massa em um recipiente e acrescente o fermento em pó, misture levemente com uma colher. Despeje a massa em uma forma untada com óleo de coco ou manteiga. Leve ao forno a 200°C por 30 minutos. Deixe esfriar, desenforme e cubra com a cobertura.

Cobertura: Em uma panela, acrescente todos os ingredientes e leve ao fogo até engrossar. Cubra o bolo.

Rendimento: 12 porções

Bolo de Chocolate com Cobertura

Ingredientes

Massa

4 ovos

1 xícara de farinha de amêndoas

3 colheres (sopa) de farinha de coco

3 colheres (sopa) de coco ralado

4 colheres (sopa) de cacau em pó 100%

6 colheres (sopa) de creme de leite

1 colher (sopa) fermento químico em pó

Adoçante a gosto

Essência de baunilha (opcional)



Cobertura

60g de cacau em pó 100%

6 colheres (sopa) de creme de leite

Adoçante a gosto

Modo de preparo

No liquidificador, coloque a farinha de amêndoas, o cacau em pó, a farinha de coco, os ovos, o creme de leite e o adoçante, bata bem. Acrescente a massa em um recipiente e adicione o coco ralado e o fermento em pó, misturando levemente. Em uma forma untada com manteiga ou óleo de coco, despeje a massa. Leve ao forno pré-aquecido (180°C) por 30 minutos. Deixe esfriar, desenforme e cubra com a cobertura.

Cobertura: Leve ao fogo o creme de leite e o cacau em pó. Mexa bem até levantar fervura. Desligue o fogo e cubra o bolo.

Rendimento: 12 porções

Brigadeiro de Colher e com Abacate

Ingredientes

1/2 abacate maduro
 1 colher (sopa) de cacau em pó
 Adoçante a gosto



Modo de preparo

Bata em um mixer ou liquidificador o abacate, o cacau pó e o adoçante até ficar homogêneo. Se preferir, leve à geladeira ou sirva.

Rendimento: 5 porções

Quibe de Abóbora com Queijo

Ingredientes

2 xícaras de abóbora cozida e sem casca
 200g de queijo minas
 1/2 cebola ralada
 1 xícara de quinoa cozida
 1 xícara de farinha de coco
 1 colher (sopa) de salsa fresca picada
 1/2 colher (café) de gengibre em pó
 Sal rosa e pimenta do reino a gosto



Modo de preparo

Em uma tigela adicione todos os ingredientes, exceto o queijo. Com um garfo, amasse os ingredientes e reserve. Corte o queijo minas em pedaços retangulares. Unte as mãos com azeite e pegue uma porção da massa de abóbora. Abra a massa e coloque o pedaço de queijo no centro. Modele em formato de quibe. Leve para assar em forno médio por 25 minutos.

Rendimento: 8 unidades

Chips de Provolone

Ingredientes

250g de queijo provolone fatiado
 Ervas desidratadas a gosto



Modo de preparo

Em uma travessa, disponha as fatias do queijo provolone, distribua as ervas por cima leve ao micro-ondas por 5 minutos ou até ficarem crocantes.

Rendimento: 2 porções

Mini Lanche de Berinjela

Ingredientes

1 berinjela
 1 tomate
 200g de muçarela
 200g de presunto
 Tempero a gosto



Modo de preparo

Corte das berinjelas em fatias grossas e tempere. Leve ao fogo em uma frigideira untada até dourar. Em uma assadeira, distribua metade das fatias da berinjela e intercale com fatias de tomate, presunto e queijo, feche com as outras metades da berinjela, leve ao forno até derreter o queijo.

Rendimento: 6 unidades

Chips de Peito de Peru

Ingredientes

100 g de peito de peru

Modo de preparo

Corte o peito de peru em fatias finas. Espalhe as fatias em um prato e leve ao microondas por 2 minutos. Vire as fatias e deixe mais 2 minutos. Confira se estão crocantes.

Rendimento: 2 porções



Hambúrguer sem pão

Ingredientes

2 hambúrgueres

2 tomates partidos ao meio e sem sementes

2 fatias de muçarela

Duas folhas de alface

Sal e pimenta a gosto 2 palitos para finalizar



Modo de preparo

Em frigideira antiaderente, grelhe os hambúrgueres. Cubra-os com as fatias de muçarela até derreter e reserve. Grelhe os tomates por cerca de um minuto. Para montar, tempere a metade de um tomate com sal e pimenta. Coloque por cima uma folha de alface. Acrescente o hambúrguer e feche com outra metade. Coloque os palitos ao meio para segurar e sirva em seguida.

Rendimento: 2 porções

Nuggets Caseiro

Ingredientes

2 ovos

500g de peito de frango

50g de farinha de amêndoas

100g de gergelim

Sal e pimenta a gosto



Modo de preparo

Tempere o peito de frango e passe um de cada vez na farinha de amêndoas, depois passe em ovos batidos, em seguida, no gergelim. Unte uma assadeira com o azeite e coloque os nuggets. Leve ao forno pré-aquecido por 15 minutos, vire e asse por mais 15 ou até ficarem dourados.

Rendimento: 4 porções

Quibe

Ingredientes

500g de carne moída

250g de couve-flor

cebola picada

1 colher (sopa) manteiga

Sal, pimenta e salsinha à gosto



Modo de preparo

Processe a couve-flor pique a cebola. Misture todos os ingredientes e tempere a gosto. Faça rolinhos com a mistura, distribua em uma assadeira e leve ao forno. Asse até dourar.

Rendimento: 6 unidades

Chips de Cenoura e Abobrinha com Parmesão

Ingredientes

- 2 xícaras de parmesão ralado
- 1/2 cenoura descascada
- 1/2 abobrinha Italiana

Modo de preparo

Ralar a cenoura e a abobrinha italiana. Dispor a cenoura, a abobrinha e o queijo parmesão em uma tigela e misturar. Dispor colheradas da mistura sobre uma forma antiaderente. Apertar as porções com auxílio de uma colher. Levar ao forno pré-aquecido a 180° C por 8 minutos.

Rendimento: 7 unidades



Chips de Tomate com Páprica

Ingredientes

- 10 tomates
- 1 pitada de páprica

Modo de preparo

Corte os tomates em rodela de 2mm de espessura, Coloque os sobre o papel-manteiga e salpique páprica por cima. Leve ao forno a 200° C por 2 horas.

Rendimento: 4 porções



Aperitivo de Presunto

Ingredientes

- 170g de presunto moído
- 225g de queijo cottage
- Cebolinha
- 4 chalotas picadas
- Tempero a gosto



Modo de preparo

Misture todos os ingredientes. Faça pequenas bolinhas e disponha em um recipiente.

Rendimento: 4 porções

Tilápia com Erva-Doce

Ingredientes

- 4 filés de tilápia
- 2 colheres (sopa) de casca de limão ralada para o tempero
- 2 colheres (sopa) de manteiga derretida
- Suco de 3 limões
- 2 galhos de erva-doce fresca picada
- 50 g de cream cheese
- Sal e pimenta a gosto



Modo de preparo

Tempere cada filé com sal e pimenta do reino a gosto. Coloque o suco de limão e polvilhe a casca de limão ralada uniformemente sobre cada filé, em seguida, pincele manteiga derretida, salpique 1 colher de sopa de erva-doce picada por cima de cada file. Coloque um pouco de azeite e manteiga em uma frigideira grande em fogo médio para alto, cozinhe durante 10 a 15 minutos. Para o molho, junte o suco de limão, 1 colher de sopa restante de erva-doce fresca picada, as raspas de limão e cream cheese derretido. Divida igualmente o molho entre os 4 filés e sirva quente.

Rendimento: 4 porções

Carne Louca

Ingredientes

- 1 peça de lagarto de tamanho médio
- 2 cebolas
- 1 dente de alho
- 1 pimentão vermelho
- 2 tomates
- Salsinha e cebolinha
- Pimenta moída
- Sal



Modo de preparo

Coloque a carne para cozinhar na panela de pressão com água até ficar macia e começar a desmanchar. Reserve a água e deste a carne. Corte as cebolas e o alho e coloque em uma panela antiaderente com um pouco de caldo reservado e espere as cebolas ficarem douradas e transparentes. Acrescente os tomates, o pimentão e todos os temperos a seu gosto. Adicione a carne desfiada ao refogado, tampe a panela e deixe cozinhar para que os temperos do refogado se incorporem à carne. Adicione a salsinha e cebolinha no final no cozimento.

Rendimento: 4 porções

Strogonoff de Carne

Ingredientes

- 800 g de filé mignon
- 150 g de cogumelos
- 3 cebolas
- 2 dentes de alho
- 1 pitada de noz-moscada
- 500ml de creme de leite light
- 1 colher (sopa) ketchup light
- 1/2 ramo de coentro
- Tempero a gosto



Modo de preparo

Corte o filé em pequenos cubos. Em uma panela, frite o filé com a cebola picada, o alho, os cogumelos e o tempero. Deixe cozinhar por 25 minutos. Adicione o ketchup, o creme de leite e a noz-moscada, deixe por 10 minutos e adicione o coentro no final.

Rendimento: 4 porções

Asas de Frango Crocantes

Ingredientes

- 6 asas de frango
- 1 copo pequeno de molho shoyu light
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher (sopa) de adoçante líquido
- 1 colher (café) de gengibre picado
- Tempero a gosto



Modo de preparo

Misture todos os ingredientes em um recipiente. Deixe marinar durante 2 horas. Leve ao forno até dourar, vire-as e deixe assar por mais 10 minutos.

Rendimento: 2 porções

Torta de Frango Cremosa

Ingredientes

- 4 ovos
- 200g de peito de frango cozido com sal
- 200g de milho
- 4 de xícara (chá) de óleo de coco
- 100ml de leite
- 1 colher (chá) de sal
- 1/2 colher (sopa) de orégano
- 1 xícara (chá) de cheiro verde
- 1 xícara (chá) de farinha de coco
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 tomates cortados



Modo de preparo

Bata no liquidificador os ovos, o milho, o óleo, o leite e o sal até obter uma massa homogênea. Acrescente o orégano, o cheiro verde, a farinha, o fermento. Adicione em seguida o frango desfiado e os tomates e, com a ajuda de uma espátula, misture bem. Despeje em forma untada. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C e asse por 30 minutos ou até dourar. Desenforme ainda morno e sirva em seguida.

Rendimento: 10 porções

Torta de Atum

Ingredientes

Massa

3 ovos

1 caixa de creme de leite

1 colher (sopa) de fermento em pó

150g de muçarela

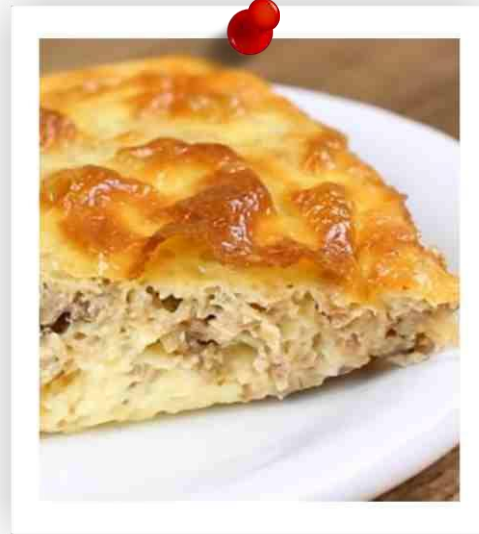
Recheio

2 latas de Atum

1 tomate pequeno

cebola pequena

Orégano a gosto



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes da massa e do recheio (separados) no liquidificador (exceto do fermento) durante 1 minuto. Acrescente o fermento na massa misturando com uma colher. Em um refratário untado, coloque metade da massa, distribua o recheio uniformemente e cubra com a outra metade da massa. Leve ao forno pré-aquecido 200° C por aproximadamente 30 minutos

Rendimento: 8 porções

Salada de Atum

Ingredientes

- 1 abacate maduro
- Limão e coentro fresco
- Tomate cereja
- 1 lata de atum light
- Folhas de alface americana
- Escarola
- Sal e temperos a gosto



Modo de preparo

Coloque algumas folhas de alface americana abertas sobre o prato e monte a salada por dentro, colocando os ingredientes de acordo com a sua preferência.

Almôndega de Carne com Ovo

Ingredientes

- 12 ovos de codorna
- 500g de carne moída magra
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) cheiro verde picado
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de farinha de coco
- Azeite e pimenta do reino a gosto



Modo de preparo

Em uma tigela, misture a carne, a cebola, o alho, o sal, o cheiro verde e a farinha de coco até obter uma mistura homogênea. Divida a massa em porções, abra a porções e recheie com o ovo, feche e modele cada uma no formato de bolinhas. Distribua em uma assadeira untada. Leve ao forno pré-aquecido a 180° C por 30 minutos.

Rendimento: 12 unidades

Salmão ao Molho de Limão o Siciliano e Tomilho

Ingredientes

- 1 posta de salmão fresco
- 1 ramo de tomilho 1 limão siciliano
- 4 colheres (sopa) de azeite folhas de alface crespa
- 1 pé de rúcula
- Tomate cereja Sal e ervas finas a gosto



Modo de preparo

Corte o salmão em fatias com dois dedos de espessura. Abra folhas largas de papel alumínio, coloque o salmão no centro, regue com o azeite, um pouco de sal, tomilho e finalize com duas rodelas de limão siciliano, feche a folha de papel alumínio. Leve ao forno pré-aquecido a 180° C por 40 minutos.

Rendimento: 2 porções

Almôndegas de Frango

Ingredientes

- 300g peito de frango
- Suco de 1 Limão
- 2 dentes de alho triturado
- 1 cenoura ralada
- 4 colheres (sopa) de farinha de amêndoas
- Salsinha a gosto

Tempere a gosto

Modo de preparo

Bata no liquidificador o peito de frango para triturar. Coloque o frango em uma tigela, adicione o suco de limão e tempere a gosto. Junte a cenoura ralada, a farinha de amêndoas e misture até obter uma massa firme, finalize com salsinha e misture bem. Faça pequenas bolinhas com as mãos, frite em uma frigideira antiaderente com um fio de azeite até dourar ou se preferir asse em uma forma untada por 20 minutos virando na metade do tempo.

Rendimento: 15 unidades



Lasanha de Abobrinha

Ingredientes

300g de abobrinha fatiada
200g de queijo muçarela
200g de presunto
300ml de molho de tomate caseiro
1 xícara de creme de leite fresco
1 colher (sopa) de requeijão cremoso
Queijo parmesão ralado
Tempero a gosto



Modo de preparo

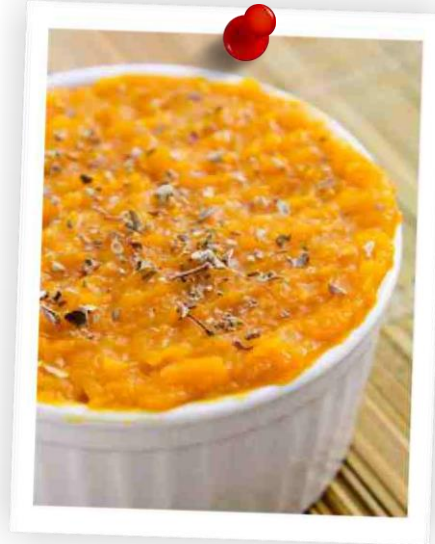
Fatie a abobrinha. Lave e seque as fatias de abobrinha com pano limpo ou papel toalha. Tempere com sal e pimenta. Reserve. Prepare o molho de tomate caseiro da forma que preferir e reserve. Misture o requeijão e o creme de leite. Reserve. Em um refratário pequeno faça a montagem da lasanha, intercalando o molho de tomate, abobrinha temperada, queijo, presunto, molho branco e molho de tomate. Repita novamente e finalize com parmesão. Leve ao forno médio por 20 minutos.

Rendimento: 4 porções

Escondidinho de Abóbora e Carne

Ingredientes

- 1/2 abóbora picada
- 250 g de carne moída
- 340 g de molho de tomate caseiro
- 30 g de bacon
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de creme de leite
- Parmesão ralado a gosto
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite



Modo de preparo

Coloque o bacon para dourar em uma panela e depois acrescente 1/2 cebola e 1 alho picados. Acrescente a carne moída e deixe a cozinhar, mexendo sempre. Adicione o molho de tomate, sal e a pimenta a gosto. Reserve. Cozinhe a abóbora picada no microondas ou fogão. Amasse a abóbora com um garfo. Em uma panela, doure a cebola e o alho no azeite, acrescente a abóbora e o creme de leite, mexendo sempre. Tempere com sal e pimenta a gosto. Em um refratário coloque uma camada de pure de abóbora, uma de carne e finalize com parmesão ralado. Leve ao forno médio, até gratinar o queijo.

Rendimento: 4 porções

Arroz de Couve-flor Cremoso

Ingredientes

- 1/2 unidade de couve-flor
- 1 xícara (chá) de cebola ralada
- Queijo de sua preferência ralado
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 colher (sopa) de creme de leite fresco
- 1 dente de alho picado



Modo de preparo

Rale a couve-flor ou bata em um processador até obter uma textura similar à do arroz. Em uma frigideira, refogue a cebola e o alho, adicione sal e pimenta a gosto. Acrescente a couve-flor e deixe refogar por cerca de 10 minutos até ela amolecer. Adicione o creme de leite fresco, coloque o queijo ralado e misture bem até ficar com uma consistência cremosa. Sirva.

Rendimento: 1 porção

Torta Salgada

Ingredientes

- 2 ovos
- 400 g de farinha de amêndoas
- 100 g de parmesão ralado
- 150 g de manteiga
- Recheio de sua preferência (frango, atum, queijo etc)



Modo de preparo

Misture bem a farinha, os ovos, a manteiga e o parmesão. Forre uma forma com a massa e acrescente o recheio de sua preferência. Se quiser, cubra com mais massa para fechar ou adicione queijo por cima. Leve ao forno por 30 minutos.

Rendimento: 10 porções

Lasanha de Berinjela

Ingredientes

- 3 berinjelas médias
- 600 gramas de carne moída
- 2 tomates maduros
- 2 colheres (sopa) de molho de tomate caseiro
- 1 caixinha de creme de leite light
- 2 colheres de sopa de requeijão light
- 250 gramas de queijo muçarela ralado
- 50 gramas de queijo parmesão ralado
- 1/2 cebola
- 2 dentes de alho
- Cheiro verde, sal e pimenta a gosto



Modo de preparo

Fatie as berinjelas bem finas. Em um recipiente, deixe as fatias de berinjela de molho em água com 1 colher de sopa de sal por 1 hora para tirar o amargor. Escorra e reserve. Em uma panela, aqueça uma colher de sopa de azeite e refogue a carne moída. Tempere a gosto e adicione o alho e a cebola. Refogue mais um pouco e adicione o tomate picado. Incorpore bem e adicione o molho de tomate. Ao final coloque o cheiro verde. Em uma frigideira grande, refogue as fatias de berinjela até ficarem bem douradinhas com um pouco de azeite. Reserve. Em outra panela, misture o creme de leite e o requeijão. Reserve. Monte a lasanha em um refratário, colocando primeiro uma camada de molho bolonhesa, depois uma de berinjela, depois outra do molho bolonhesa, depois uma camada de queijo e molho branco. Repita mais uma vez essa ordem e finalize com parmesão. Leve ao forno até gratinar e sirva.

Rendimento: 4 porções

Rocambole de Carne

Ingredientes

- 1 ovo
- 600 g de carne moída
- 200 g de bacon em tiras
- 150 g de queijo coalho
- 100 g de presunto
- Tempero a gosto



Modo de preparo

Tempere a carne moída a seu gosto, adicione 1 ovo e misture. Forre uma forma com papel alumínio. Adicione o bacon em tiras por cima do papel alumínio seguindo o formato da forma, em seguida acrescente do mesmo jeito a carne moída e o presunto, respectivamente. Em uma das pontas, coloque o queijo coalho. Na mesma ponta que está o queijo, vá enrolando e retirando o papel alumínio até que forma o rocambole. Use o mesmo papel alumínio para envolver o rocambole. Leve ao forno pré-aquecido a 200° C. Deixe por 30 minutos abra o papel alumínio e deixe por mais 20 minutos a 250° C.

Rendimento: 10 porções

Peixe Assado com Purê de Abóbora

Ingredientes

- 1kg de filé de peixe de sua preferência
- 250 g de queijo coalho
- 3 cebolas
- 2 dentes de alho
- 3 tomates maduros
- 1,5 kg de abóbora
- Leite de coco
- Tempero a gosto



Modo de preparo

Em uma forma, faça uma camada com as cebolas cortadas, cubra com uma camada dos tomates cortados em rodelas e em seguida, acrescente uma camada do peixe já temperado. Reserve. Cozinhe a abóbora sem a casca e depois amasse-a bem. Coloque a abóbora em uma panela, adicione o leite de coco e coloque sal. Leve o peixe ao forno a 200°C por 40 minutos. Retire do forno, acrescente o purê de abóbora e o queijo coalho por cima. Leve ao forno novamente até gratinar.

Rendimento: 8 porções

Tomate Recheado com Carne Seca

Ingredientes

- 4 tomates grandes
- 100g de carne seca
- 5 colheres de requeijão light
- 1 cebola
- 2 dentes de alhos
- Tempero a gosto



Modo de preparo

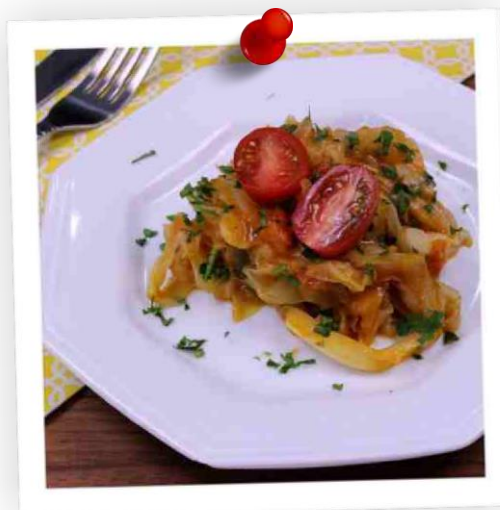
Retire as sementes dos tomates e reserve. Refogue a cebola e o alho, adicione a carne seca e deixe apurar. Adicione o requeijão e o tempero a gosto. Recheie os tomates e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 10 minutos ou até gratinar.

Rendimento: 4 porções

Talharim de Repolho

Ingredientes

- 1/2 repolho
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1 xícara de molho caseiro de tomate
- Tempero a gosto



Modo de preparo

Doure a cebola e o alho no azeite. Corte o repolho em fatias com a largura parecida com a do talharim. Refogar o repolho e adicione o leite de coco, molho de tomate e temperos. Deixe cozinhar até que o repolho amoleça levemente.

Rendimento: 2 porções

Macarrão de Abobrinha

Ingredientes

- 1 abobrinha inteira
- 1 cebola média
- 30g de manteiga
- 500ml de molho de tomate (de preferência caseiro)
- 200g de calabresa
- 100g de bacon



Modo de preparo

Com um cortador específico, transforme a abobrinha em macarrão. Refogue a cebola na manteiga e logo após coloque a abobrinha para refogar por uns 2 minutos. Prepare o molho com a calabresa e o bacon, Quando estiver pronto, distribua por cima da abobrinha e sirva.

Panqueca de Couve-flor

Ingredientes

- 1 couve-flor média
- 2 ovos
- 2 limão
- 4 de xícara de salsinha picada
- Tempero a gosto



Modo de preparo

Pique a couve-flor em pequenos pedaços e bata no processador até obter um farelo. Em um pano de prato, coloque o farelo de couve-flor para retirar toda a água. Em outro recipiente, bata os ovos e adicione o farelo de couve-flor, a salsinha e o suco de limão. Misture bem e tempere a gosto. Coloque a massa em uma assadeira, modelando para que fique com aspecto de panquecas. Leve ao forno por 15 minutos. Após assadas, coloque em uma frigideira para dourar. Acrescente a um recipiente e leve ao micro-ondas por 2 minutos e repita o processo.

Rendimento: 6 porções

Pizza de Ovos

Ingredientes

- 6 claras
- 3 gemas
- 200g de legumes de sua preferência
- 100g de queijo muçarela
- 1 colher (chá) de alho
- 1 colher (sopa) de cebola
- Óleo de coco
- Orégano a gosto



Modo de preparo

Bata as claras, as gemas, cebola e alho até obter uma mistura com textura fofa. Em uma forma de pizza untada com óleo de coco, acrescente a mistura a forma e distribua os legumes por cima. Salpique a muçarela e o orégano. Leve ao forno pré-aquecido (180°C) por 20 minutos ou até dourar.

Omelete de Brócolis e Queijo Branco

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 xícara de brócolis picado
- 2 colheres (sopa) de queijo branco
- 1/4 colher (chá) Azeite de oliva



Modo de preparo

Com um fio de azeite refogar o brócolis em uma frigideira por 3 minutos. Misture o ovo, o queijo branco e o orégano em uma tigela pequena. Adicione a mistura de ovos ao brócolis. Cozinhe por 4 minutos, vire a omelete e cozinhe por mais 2 minutos ou até estar pronto.

Rendimento: 1 porção

Pão de Parmesão

Ingredientes

- 3 ovos
- 50ml de creme de leite
- 3 colheres (sopa) de água
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 50 g de parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Orégano, manjericão e sal a gosto



Modo de preparo

Bata os ovos, o creme de leite e a água por 10 minutos no liquidificador. Acrescente a farinha e os temperos e bata mais um pouco. Por último, acrescente o parmesão e o fermento e leve ao forno pré-aquecido a 180° C por 10 minutos ou até o pão crescer. Use parmesão ralado para decorar.

Rendimento: 4 porções

Pão de Linhaça

Ingredientes

- 4 ovos
- 1 xícara de água
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- Ervas a gosto (opcional)
- 1 xícara de farinha de linhaça



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, deixando a farinha de linhaça e o fermento por último. Coloque a massa em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 180° C por 35 minutos.

Rendimento: 4 porções

Panqueca de Presunto

Ingredientes

- 2 ovos cozidos picados
- 6 tomates maduros sem pele picados em cubos
- 1/2 cebola picada em cubos pequenos
- 2 dentes de alho picadinhos
- 10 fatias de presunto
- 10 fatias de queijo
- 500 g de carne moída
- Cheiro verde
- Queijo parmesão ralado
- Azeite de oliva
- Manteiga Sal e pimenta



Modo de preparo

Em uma panela grande, frite o alho no azeite até dourar, acrescente os tomates picados e tempere com sal e pimenta. Cozinhe por 15 minutos até ficar um molho consistente. Em outra panela, doure a cebola na manteiga e acrescente a carne moída. Tempere com sal e pimenta e deixe no fogo alto até ficar bem frita. Desligue o fogo da carne, acrescente o cheiro verde e os ovos picados e misture. Para montar as panquecas, coloque em um prato uma fatia de presunto, uma de queijo e o recheio de carne com ovos. Enrole bem e coloque as panquecas lado a lado em um refratário, adicione o molho de tomate e o queijo parmesão ralado. Leve ao forno até gratinar e sirva com a salada da sua preferência.

Rendimento: 5 unidades

Queijo Quente de Massa de Couve-flor

Ingredientes

- 2 ovos
- 4 xícaras de couve-flor processada
- 1/2 xícara de parmesão finamente ralado
- 1/2 colher de chá de orégano
- 1 e 1/2 xícara de queijo picado



Modo de preparo

Em uma tigela média, misture a couve-flor processada, ovos, parmesão, orégano e tempere a gosto. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio, Divida a mistura em duas metades, Pressione a mistura com uma espátula, uma de cada vez e cozinhe até dourar por 5 minutos. Virar e cozinhar o outro lado até dourar. Cubra uma fatia do pão com queijo e coloque a outra fatia no topo. Cozinhe até que o queijo derreter.

Rendimento: 1 porção

Pão de Abóbora

Ingredientes

- 1 ovo
- 50 g de abóbora cozida
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- 1 fermento em pó
- 1 pitada de sal
- Adoçante a gosto



Modo de preparo

Amassar a abóbora com um garfo, adicionar os outros ingredientes misturar tudo. Untar uma xícara com azeite ou manteiga e despejar a massa. Leve para o microondas por 2 minutos. Recheiar a gosto.

Rendimento: 2 porções

Ovos mexidos

Ingredientes

- 4 ovos
- 1/2 litro de leite desnatado
- 1 pitada de noz-moscada
- Cebolinha
- Tempero a gosto



Modo de preparo

Bata os ovos, adicione o leite, depois tempere a gosto. Raspe noz-moscada e cozinhe aos poucos. Salpique cebolinha e sirva.

Rendimento: 2 porções

Biscoito de Queijo

Ingredientes

- 1 ovos
- 1 colheres (sopa) de farinha de coco
- 2 colheres (sopa) de leite em pó
- 1 colher (sopa) de creme de ricota
- 1 colher (sopa) de creme de leite
- 2 fatias de queijo branco
- 1 colher (café) de fermento químico em pó



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes, exceto o queijo branco. Acrescente o queijo branco, Modele em formas de biscoitos, distribua em uma forma e leve ao forno a 180° C por 15 minutos.

Rendimento: 2 porções

Pão de Azeitona

Ingredientes

- 4 ovos
- 6 colheres (sopa) de farinha de coco
- 2 colheres (sopa) de farinha de linhaça dourada
- 1/3 xícara de água da azeitona
- 2 colheres (sopa) sopa de manteiga
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- Azeitonas picadas
- Alho e cebola desidratados



Modo de preparo

Bata no liquidificador os ovos, farinhas, água, manteiga e fermento. Coloque em uma forma untada e salpique as azeitonas, alho e cebola. Asse em forno médio por 25 minutos.

Rendimento: 4 porções

Panqueca com Requeijão

Ingredientes

- 2 ovos
- 4 colheres (sopa) de requeijão
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (chá) de fermento em pó químico
- 1 pitada de sal
- 2 fatias de peito de peru



Modo de preparo

Adicione em um recipiente os ovos, 1 colher de requeijão, parmesão ralado, temperos bata bem. Leve ao fogo em uma frigideira e doure os dois lados. Recheie com as 3 colheres de requeijão e peito de peru. Aqueça mais um pouco no fogo e sirva.

Rendimento: 1 porção

Panqueca Prestígio

Ingredientes

- 2 ovos pequenos
- 2 colheres (sopa) de coco ralado seco
- 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas
- 1 colher de sopa (rasa) de cacau em pó 100%
- Adoçante a gosto



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes e coloque em uma frigideira quente untada com óleo de coco em fogo baixo. Doure de um lado e depois vire para o outro, observando para não queimar.

Rendimento: 1 porção

Panqueca de Coco

Ingredientes

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de coco ralado seco
- 3 colheres (sopa) de farinha de amêndoas
- Adoçante a gosto



Modo de preparo

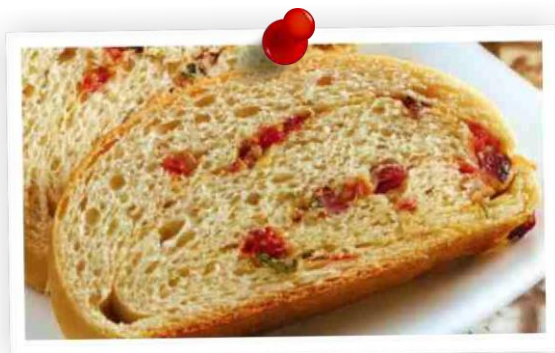
Bata todos os ingredientes e coloque em uma frigideira quente untada com óleo de coco em fogo baixo. Doure de um lado e depois vire para o outro, observando para não queimar.

Rendimento: 1 porção

Pão com Bacon

Ingredientes

- 3 ovos
- 1/2 xícara de parmesão ralado
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 pitada de alho em pó
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes, deixando o fermento por último. Despeje a massa em uma forma untada, acrescente bacon artesanal picadinho frito na própria gordura, salpique um pouco parmesão ralado sobre a massa e leve ao forno pré-aquecido a 180° C até dourar.

Rendimento: 8 porções

Bolinho de Requeijão com Coco

Ingredientes

- 2 ovos
- 250 g de requeijão
- 15 gotas de aroma de coco
- 25 g de coco ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Adoçante a gosto



Modo de preparo

Bata os ovos, acrescente o aroma e reserve. Misture o requeijão, adoçante e o coco. Em seguida, Jogue os ovos batidos à mistura de requeijão. Acrescente o fermento e leve ao forno pré-aquecido a 180° C por 35 minutos.

Rendimento: 5 unidades

Omelete com Bacon

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de queijo ralado
- 1 fatia de queijo muçarela
- 1 colher (sopa) de bacon picado
- 1 colher (sopa) de Cream Cheese
- Tempero a gosto



Modo de preparo

Frite o bacon e reserve. Adicione os ovos, o tempero e o queijo ralado em um recipiente e bata até obter mistura homogênea. Despeje em uma frigideira antiaderente pré-aquecida e doure dos dois lados. Recheie um lado da omelete com Cream Cheese, muçarela e bacon frito. Dobre a omelete ao meio e aqueça até o queijo derreter.

Rendimento: 1 porção

Misto Quente

Ingredientes

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de requeijão
- 1 colher (café) fermento em pó
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado



Modo de preparo

Misture tudo, despeje em um pote que possa ir ao microondas e deixe por 2 minutos e 40 segundos em potência alta. Depois de pronto, adicione muçarela e presunto no meio e leve para tostar em um grill ou sanduicheira.

Rendimento: 1 porção

Omelete de Frango

Ingredientes

- 1 ovo
- 2 claras
- 120 g de frango desfiado
- 1/2 tomate picado
- 1/2 brócolis picado
- Salsinha, orégano, sal e pimenta do reino a gosto



Modo de preparo

Bata os ovos, acrescente todos os outros ingredientes e misture bem. Leve para a frigideira e quando as bordas começarem a desgrudar da panela, vire de lado. Sirva quentinho.

Rendimento: 1 porção

Omelete de Pizza

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 claras
- 100g queijo muçarela
- 100g presunto
- 1/2 tomate
- Orégano e manjericão
- Tempero a gosto



Modo de preparo

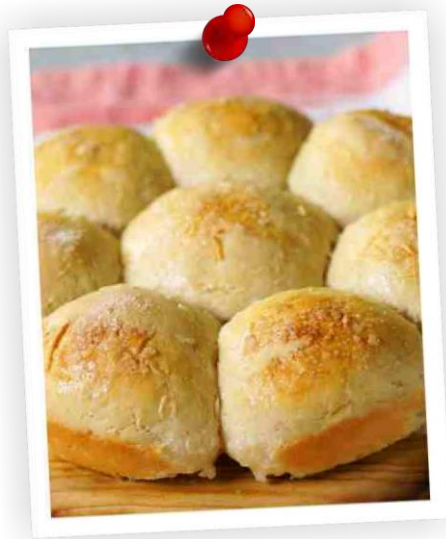
Bata os ovos e leve para a frigideira. Acrescente a muçarela, o presunto, o tomate, os temperos, o orégano e manjericão, respectivamente. Quando as bordas começarem a desgrudar da panela, vire de lado.

Rendimento: 1 porção

Pão de Coco

Ingredientes

- 4 claras de ovos
- 60g de farinha de coco
- 10g psyllium husk
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1 e 1/2 colher de chá de vinagre de maçã
- 1/2 xícara de água fervendo
- Gergelim (opcional)



Modo de preparo

Misture todos os ingredientes secos, acrescente o vinagre e as claras ao mesmo tempo. Mexa bem e vá juntando a água fervente. Forme uma bola. Divida em 4 ou mais. Coloque os pães na forma untada com óleo de coco. Coloque gergelim por cima. Asse em forno pré-aquecido a 160° C por 45 minutos.

Rendimento: 4 porções

Panini

Ingredientes

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de requeijão
- 1 colher (sopa) de parmesão ralado
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó



Modo de preparo

Misture todos os ingredientes, exceto o fermento e mexa bem até obter mistura homogênea. Acrescente o fermento em pó e misture delicadamente. Leve ao microondas em um recipiente próprio por 3 minutos. Retire, coloque o recheio de sua preferência e doure na misteira.

Rendimento: 1 porção

Cheesecake de Limão com Chocolate

Ingredientes

Creme de limão

2 ovos

400 g de cream cheese

100 ml de creme de leite

Suco de 1 limão

Essência de limão a gosto

Adoçante a gosto

Ganache de chocolate

3 colheres (sopa) cacau de pó

100 ml de creme de leite

2 colheres (sopa) de manteiga derretida

Adoçante a gosto

Modo de preparo

Misture os ingredientes do creme de limão, despeje em uma forma e leve ao forno pré-aquecido a 150°C por 40 minutos. Para a ganache, coloque o chocolate, o creme de leite e a manteiga em um recipiente, leve ao microondas por 30 segundos ou até derreter o chocolate. Adoce e misture bem. Coloque o creme de limão sobre a ganache e leve à geladeira.

Rendimento: 2 porções



Mousse de Café

Ingredientes

2 ovos

1 envelope de gelatina incolor e sem sabor

200g de creme de leite

1 xícara (chá) de leite desnatado

1 Colher (sopa) de café solúvel

Adoçante a gosto



Modo de preparo

Aqueça o leite, acrescente o café e o creme de leite. Separe as gemas e as claras dos ovos, reserve. Bata as gemas e adoce a gosto. Misture a mistura de leite e deixe em fogo médio por 3 minutos. Mexa bem. Deixe esfriar um pouco e adicione a gelatina hidratada e dissolvida. Reserve. Bata as claras e reserve. Misture tudo. Despeje em um recipiente e leve à geladeira.

Rendimento: 2 porções

Mingau

Ingredientes

1 garrafa de leite de coco

1 lata de creme de leite sem soro

1 colher (sopa) de manteiga

Adoçante a gosto

Essência de baunilha

Canela ou coco ralado



Modo de preparo

Misture todos os ingredientes em uma panela. Leve ao fogo baixo mexendo sempre, até engrossar. Distribua canela ou coco ralado por cima. Sirva quente ou gelado.

Rendimento: 2 porções

Mousse de Gelatina de Morango

Ingredientes

- 150ml de água fervente
- 2 gelatinas de morango zero
- 1 caixa de creme de leite
- Pedras de gelo



Modo de preparo

Coloque no liquidificador a água fervente e as duas gelatinas, acrescente o creme de leite e adicione uma pedra de gelo por vez. Despeje num refratário e leve por 30 minutos na geladeira.

Rendimento: 2 porções

Sorvete de Chocolate e Amendoim

Ingredientes

- 5 gemas
- 5 claras em neve
- 300g de chocolate meio amargo
- 200g de pasta de amendoim sem sal
- 1 xícara (chá) de creme de leite
- Adoçante a gosto



Modo de preparo

Derreta o chocolate picado em banho-maria. Desligue o fogo, acrescente as gemas e misture bem. Em seguida, acrescente o creme de leite, a pasta de amendoim, o adoçante e misture até que fique homogêneo. Por fim, acrescente as claras em neve e misture delicadamente. Deixe no congelador por cerca de 2 horas ou até que fique firme.

Rendimento: 2 porções

Cajuzinho

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de farinha de amendoim
- 2 colheres (sopa) de pasta de amendoim integral
- 2 colheres (sopa) de cacau
- 2 colheres (sopa) de whey de chocolate
- 2 colheres (sopa) de leite de coco
- Adoçante a gosto
- Castanha de caju torrado para enfeitar



Modo de preparo

Misture todos os ingredientes. Unte as mãos com um pouco de manteiga e modele os cajuzinhos. Finalize com a castanha de caju e sirva.

Rendimento: 8 unidades

Pudim de Chia

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de chia
- 1 colher (sopa) de coco ralado
- 1/2 copo de leite de coco
- Adoçante a gosto
- Morangos picados

Modo de preparo

Misture a chia com leite de coco, acrescente o coco ralado, o adoçante e coloque na geladeira por 30 minutos, sirva com morangos.

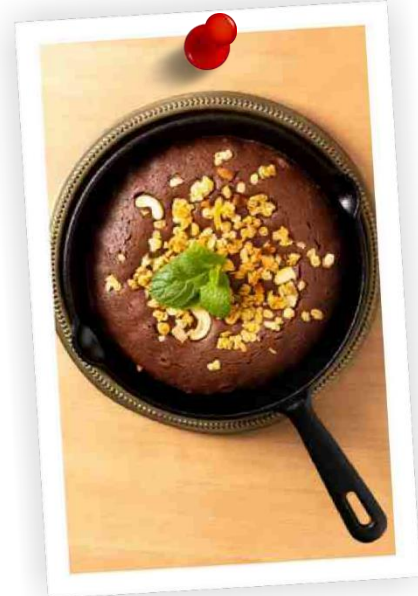
Rendimento: 1 porção



Bolo de Chocolate com Nozes de Frigideira

Ingredientes

- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de farinha de nozes
- 1 colher (sobremesa) de psyllium
- 1 colher (café) de fermento químico
- 1 colher (café) de vinagre de maçã
- 1 colher (sobremesa) de cacau em pó 100%
- 2 gotas de essência de baunilha
- 1 colher de gotas de chocolate belga 70% cacau
- Adoçante a gosto
- Nozes em pedaços



Modo de preparo

Misture tudo em uma tigela. Pincele com óleo de coco e despeje a massa, tampe e deixe cozinhar em fogo baixo. Vire e doure o outro lado. Para a cobertura, derreta o chocolate em banho maria e despeje ainda quente no bolo.

Rendimento: 2 porções

Doce de Abóbora

Ingredientes

- 500 g de abóbora cortada em cubos
- Adoçante a gosto
- Cravo e canela a gosto

Modo de preparo

Coloque os cubos de abóbora para cozinhar em água com cravos e canela. Quando a abóbora estiver cozida, acrescente o adoçante.

Rendimento: 6 porções



Picolé de Frutas Vermelhas e Chantilly

Ingredientes

- 1/2 xícara de framboesa
- 1/2 xícara de amora
- 1 xícara de água
- 1/2 xícara de creme de leite
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- Adoçante a gosto



Modo de preparo

Coloque as frutas, adoçante e água em uma panela e ferva por 5 minutos. Bata a mistura no liquidificador e deixe esfriar. Bate o creme de leite com baunilha e adoçante até ficar bem cremoso e cheio de ar. Em formas de picolé, coloque metade de frutas, depois chantilly, depois frutas de novo. Coloque no freezer por 5 horas.

Rendimento: 4 porções

Iogurte de Kefir com Calda de Calda Maracujá

Ingredientes

- 500ml de iogurte de Kefir dessadorado
- 1/2 lata de creme de leite
- 2 maracujás médios (polpa)
- 1 colher (chá) de gelatina sem sabor
- Adoçante a gosto



Modo de preparo

Misture bem o iogurte de kefir, o creme de leite e adoçante. Reserve. Leve ao fogo a polpa dos maracujás, gelatina e adoçante. Deixe esfriar e coloque por cima do iogurte.

Rendimento: 2 porções

Bolo de Maracujá

Ingredientes

- 1 ovo
- 1 colher (sobremesa) de manteiga sem sal derretida
- 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas
- 1 colher (sopa) de coco ralado
- 3 colheres (sopa) de suco de maracujá
- 1 colher (café) de fermento em pó
- 3 colheres (sopa) de polpa de maracujá
- Manteiga de coco
- Adoçante



Modo de preparo

Em uma caneca, misture bem o ovo com o adoçante, acrescente a manteiga derretida e continue batendo com a ajuda de um garfo. Acrescente a farinha e o coco ralado e bata bem. Vá acrescentando o suco de maracujá até ficar cremoso, coloque o fermento em pó, misture e leve ao microondas por 2 minutos na potência máxima, Para a calda, coloque a polpa de maracujá em uma panela, o adoçante e a manteiga de coco, misture e deixe ferver até ficar cremoso.

Rendimento: 3 porções

Paçoca

Ingredientes

- 1 xícara de amendoim torrado e moído
- 2 colheres (sopa) rasas de pasta de amendoim
- Pitada de Sal
- Adoçante a gosto



Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e molde com as mãos, apertando bem.

Rendimento: 6 unidades

Muffins de Abobrinha

Ingredientes

- 4 ovos
- 3/4 xícara de farinha de coco
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 100g manteiga derretida
- 150g queijo Philadelphia
- 150g de abobrinha ralada
- 1/2 copo de nozes picadas
- 2 colheres (chá) de fermento químico
- 1 e 1/2 colher de sopa de canela
- 2 colheres (chá) de cardamomo
- 1 pitada de sal
- Adoçante a gosto



Modo de preparo

Bata os ovos e o adoçante muito bem. Derreta a manteiga e adicione nos ovos com o creme de leite e philadelphia. Misture os ingredientes secos e os temperos adicione com o liquido. Espalhe igual nas formas de muffins. Asse no forno em 180° C por 25 minutos. Deixe esfriar e sirva. Finalize com canela.

Rendimento: 12 unidades

Danoninho

Ingredientes

- 1 lata de creme de leite
- 1/2 pacote de suco Clight morango



Modo de preparo

Coloque tudo no liquidificador ou mixer e bata bem até ficar homogêneo. Leve para gelar.

Rendimento: 3 porções

Cookie de Manteiga de Amendoim

Ingredientes

- 1 ovo
- 1/4 de xícara de manteiga de amendoim
- 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas
- 1 colher (sopa) de coco ralado fino
- 5 colheres de sopa de adoçante em pó
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio
- Óleo de coco (para moldar o cookie)



Modo de preparo

Em uma tigela, despeje a manteiga de amendoim e mexa bem. Acrescente o ovo e misture bem. Acrescente a farinha de amêndoas, o coco ralado fino, o adoçante e misture bem, Molde bolinhas, passando o óleo de coco na mão e disponha numa forma. Amasse a parte de cima com as costas de um garfo e asse em forno pré-aquecido a 220 graus por 20 minutos.

Brownie de frigideira

Ingredientes

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de farinha de amêndoas
- 1 colher (chá) de cacau em pó 100%
- 1 colher (chá) de xilitol
- 1 colher (sopa) creme de leite
- 1 colher (café) de fermento em pó
- Essência de baunilha



Modo de preparo

Misture tudo e coloque em uma frigideira com tampa. Vá olhando e desligue assim que estiver no ponto de brownie.

Rendimento: 4 porções

Muffin de Chocolate

Ingredientes

- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de óleo de coco
- 2 colheres (sopa) rasas de farinha de coco fina
- 2 colheres (sopa) de cacau 100%
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) rasas de farinha de amendoim fina
- Chocolate picado
- Adoçante a gosto



Modo de preparo

Bata tudo em uma batedeira, deixando o fermento por último. Distribua a mistura nas forminhas e coloque o chocolate picado. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 25 minutos

Rendimento: 2 porções

Picolé de Baunilha

Ingredientes

- 300g de iogurte low carb
- 2 colheres (café) de essência de baunilha
- Formas de picolé com palito



Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e bate até obter mistura homogênea. Encha as formas de picolé com a mistura e leve ao congelador por uma noite.

Rendimento 4 unidades

Brownie de Coco

Ingredientes

- 4 ovos
- 1/3 xícara de óleo de coco
- 1/2 xícara de cacau em pó
- 1/4 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de farinha de coco
- Pitada de sal
- Adoçante a gosto



Modo de preparo

Em uma panela pequena, coloque o óleo de coco com o cacau e mexa bem no fogo baixo até derreter. Em uma tigela coloque os ovos, adoçante, leite de coco, farinha de coco e a pitada de sal, misture bem. Acrescente a mistura de óleo com o cacau e continue mexendo. Coloque em uma assadeira forrada com papel manteiga ou untada com cacau e leve ao forno pré-aquecido a 180° C por 25 minutos.

Rendimento: 4 porções

Sorvete de Iogurte

Ingredientes

- 5 iogurtes
- 2 limões
- 2 colheres (sopa) de requeijão

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes e leve ao freezer
 Sirva logo após.

Rendimento: 4 porções



Bolinho de Canela

Ingredientes

- 2 ovos
- 50ml de água
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 3 colheres (sopa) de farelo de aveia
- 1 colher (sopa) de farinha de coco
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- Adoçante a gosto
- Canela a gosto
- Uvas passas



Modo de preparo

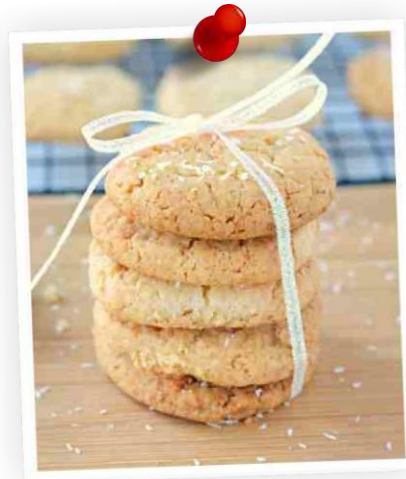
Misture tudo e coloque em formas de silicone ou em uma caneca e leve ao microondas por 2 minutos em potência alta.

Rendimento: 1 porção

Cookies

Ingredientes

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de farinha de coco
- 2 colheres (sopa) de coco ralado
- 3 colheres (sopa) de farinha de amêndoas
- 2 colheres (sopa) de xilitol



Modo de preparo

Misture todos os ingredientes até obter massa homogênea.

Enrole 6 bolinhas.

Coloque em uma forma untada e achate as bolinhas. Asse por 15 minutos em forno pré-aquecido a 180°C.

Rendimento: 6 unidades

Bolo de Paçoca

Ingredientes

Para a massa

4 ovos

1 e 1/2 xícara de farinha de amendoim

1/2 xícara de farinha de amêndoas

3 colheres (sopa) de pasta de amendoim

1 pitada de bicarbonato de sódio

100ml de leite de coco

1 colher (chá) de fermento

Adoçante a gosto



Cobertura

70g de pasta de amendoim

100ml de leite de coco

1/2 xícara de amendoim triturado

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes, deixando o fermento por último. Coloque em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 220°C por 25 minutos. Para a cobertura, misture os ingredientes até ficar na consistência desejada.

Rendimento: 8 porções

Bolo Verde de Limão

Ingredientes

4 ovos

2 xícaras de farinha de amêndoas

1/2 xícara de farinha de coco

Suco de 1 limão

3 colheres (sopa) de óleo de coco

1 copo de iogurte natural desnatado

1 colher de sopa de fermento em pó

1 pacote de gelatina de limão

Adoçante a gosto



Modo de preparo

Bater os líquidos no liquidificador, depois em uma vasilha juntar os secos aos poucos, deixando o fermento por último. Em uma forma untada, distribua a massa e leve ao forno pré-aquecido para assar a 180° C por 30 minutos

Rendimento: 10 porções

Pudim Prestígio

Ingredientes

Pudim de Chocolate

- 200ml de leite coco
- 1 xícara de leite em pó desnatado
- 1 xícara de leite desnatado
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó
- 150g de chocolate meio amargo
- 1 pacotinho de gelatina incolor
- Adoçante a gosto



Pudim de Coco

- 200ml de leite de coco
- 1 xícara de leite desnatado
- 1 xícara de leite em pó desnatado
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1/2 xícara de coco ralado
- 1 pacotinho de gelatina incolor

Modo de preparo

Em um liquidificador, adicione o leite em pó, leite de coco, cacau em pó, adoçante, leite, o chocolate derretido e bata por 2 minutos. Faça a gelatina incolor conforme as instruções, coloque a gelatina no liquidificador ainda batendo e deixe bater por 1 minuto. Despeje em uma forma e leve para a geladeira por 1 hora.

Em um liquidificador, adicione o leite em pó, leite de coco, leite, adoçante, essência de baunilha e bata por 2 minutos. Faça a gelatina incolor conforme as instruções. Coloque a gelatina no liquidificador ainda batendo e deixe bater por 1 minuto. Adicione o coco ralado e misture com uma colher. Despeje a mistura por cima do pudim de chocolate firme e leve para a geladeira por 3 horas.

Cupcake de Amendoim

Ingredientes

- 2 ovos
- 4 colheres (sopa) farinha de coco
- 2 colheres (sopa) de pasta de amendoim
- 2 colheres (sopa) farinha de amendoim
- 2 colheres (sopa) leite de coco
- 1 colher (sopa) de fermento
- Adoçante a gosto
- Água até dar o ponto



Modo de preparo

Misture tudo e adicione a água até ficar em ponto de massa de bolo. Acrescente o fermento e misture levemente. Distribua em forminhas de cupcake e asse em forno pré-aquecido a 180° C por 30 minutos.

Rendimento: 3 porções

Cookie de Amendoim

Ingredientes

- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de farinha de castanha de caju
- 2 colheres (sopa) de pasta de amendoim
- Adoçante a gosto
- Essência de baunilha a gosto



Modo de preparo

Misture todos ingredientes e coloque a massa em forminhas de silicone. Leve ao forno pré-aquecido a 200° C por 20 minutos.

Rendimento: 5 unidades

Bolo de Banana

Ingredientes

- 3 bananas médias
- 1 e ½ xícara de óleo de coco
- 2 xícara de açúcar mascavo
- 2 xícaras de farinha de amêndoas
- 1 colher (chá) de canela
- 1 colher (sopa) de fermento



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes, exceto o fermento, até ficar bem homogêneo. Acrescente o fermento mexendo levemente. Disponha a massa em uma forma. Se preferir, pique uma banana em rodelas e distribua sobre a massa do bolo. Leve ao forno pré-aquecido a 200° por 40 minutos e desenforme ainda quente.

Rendimento: 8 porções

Eu Produtora **Fabiana Mendonça**, portadora do CPF 273.827.858-23, e-mail contato@fabianamentora.com.br autorizo a comercialização do produto.

“O acompanhamento médico é imprescindível para a segurança do(a) comprador(a)”.