

Bon Appétit!

Apoio

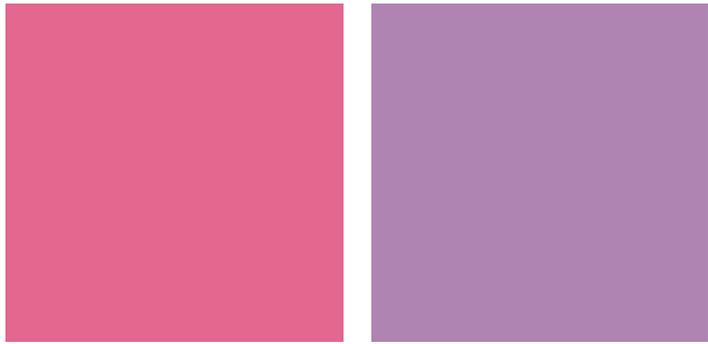


Vem verão, vem!



Receitinhas para você!





Smoothies & Sucos

Dica básica

A diferença básica de um smoothie para um suco é a sua consistência mais grossinha, por isso sugerimos alguns ingredientes para usar que vão deixar seu smoothie mais cremoso e com a consistência ideal: como a banana, o abacate, a manga, o mamão, a pasta de amendoim, a pasta de amêndoas, a pasta de castanhas, o óleo de coco, grãos cozidos, iogurte, leites vegetais, tofu, raízes cozidas, sementes ou castanhas.



Pink Power

Uau! É muito antioxidante e anti-inflamatório juntos...só pode dar em coisa boa!

Ingredientes para 250ml – 500ml

- Amora 1 colher de sopa
- Framboesa 1 colher de sopa
- Mirtilo 1 colher de sopa
- ½ banana congelada (opcional)
- Água de coco 250 ml ou 500ml
- Meio limão espremido
- Cúrcuma um pedacinho tipo 0,5 cm
- Folhinhas de hortelã aprox. 10 folhinhas

Modo de preparo

Coloque os ingredientes no liquidificador deixando a água de coco por último, só pra não fazer aquele splash, sabe? E aí é só bater por 1 a 2 minutos e tá pronto!



ChocoBanana

Chocolate pode? Cacau é energia e na correria do dia a dia não só pode como deve. Mas vamos escolher aqueles mais naturais que ajudam a acelerar nosso metabolismo e dá aquela mãozinha na queima das gorduras.

Ingredientes para 250ml – 500ml

- 1 banana congelada
- Cacau 100% 2 colheres de sopa
- Cacau nibs 1 colher de sopa
- Leite vegetal (amêndoas, macadâmia , nozes etc) 100ml
- Água de coco 150ml ou 400ml

Modo de preparo

Coloque os ingredientes no liquidificador deixando a água de coco e o leite vegetal por último, só pra não fazer aquele splash, sabe? E ai é só bater por 1 a 2 minutos e tá pronto!



Smoothie Verde

Se é verde é bom? Ainda mais se for uma combinação naturalmente deliciosa de boas energias e boa digestão.

Ingredientes para 250ml – 500ml

- ½ Banana
- ½ Limão espremido
- 1 Maçã inteira
- Hortelã aprox. 10 folhinhas

Modo de preparo

Coloque os ingredientes no liquidificador deixando a água de coco por último, só pra não fazer aquele splash, sabe? E ai é só bater por 1 a 2 minutos e tá pronto!



Suco Verde

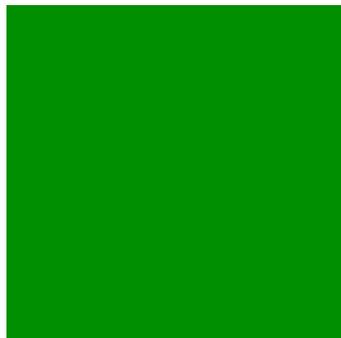
Sou famoso, gostoso e nutritivo. Quem sou eu? Ótima opção para começar o dia...10 min. antes do café da manhã o suco verde é um aliado para a boa digestão, o bom funcionamento intestinal e aquela energia para que o dia seja simplesmente lindo!

Ingredientes para 250ml – 500ml

- Água de coco / Água mineral gelada 250ml ou 500ml
- 2 folhas de couve manteiga
- ½ limão espremido
- gengibre/cúrcuma um pedacinho aprox. 1cm
- 1 maçã inteira
- ¼ de um pepino japonês
- 10 folhas de hortelã.

Modo de preparo

Coloque os ingredientes no liquidificador deixando a água de coco por último, só pra não fazer aquele splash, sabe? E ai é só bater por 1 a 2 minutos e tá pronto!



Suco Diurético

Ai ai...o verão às vezes te causa aquele inchaço indesejado? Tome bastante líquido e prepare a receita abaixo pra ajudar ainda mais. Boas combinações funcionam como “remedinhos” para nosso corpo.

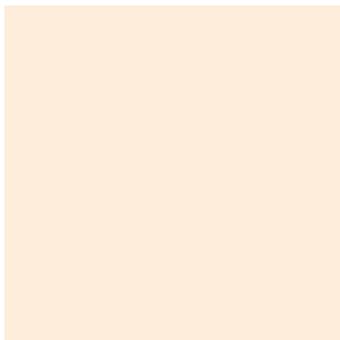
Ingredientes para 250ml – 500ml

- 1 fatia de Melancia
- 2 fatias de abacaxi
- 10 folhas de hortelã
- Água de coco 250ml ou 500ml
- Salsinha um punhado

Modo de preparo

Coloque os ingredientes no liquidificador deixando a água de coco por último, só pra não fazer aquele splash, sabe? E ai é só bater por 1 a 2 minutos e tá pronto!





Leite de Amêndoas

Você sabia que leite também pode vir dos vegetais? Sim, sim...e a ideia desta receita é só para te encorajar a fazer e experimentar outras opções de “leite”...nosso corpo precisa de diversidade na alimentação. Vai lá...experimenta!

Ingredientes

- 1 xícara (200ml) de amêndoas
- 3 xícaras (200ml) de água até cobrir as amêndoas

Modo de preparo

Deixe as amêndoas de molho na água, cubra-as com água e deixe-as de molho mínimo de 8 horas. Jogue a água fora, coloque as amêndoas no liquidificador com as 3 xícaras de água. Após bater, coar com voal ou peneira com um pano de prato para separar a polpa do “leite”. O bagaço que sobra pode ser usado para outras receitas.

Água Aromatizada

Todas essas águas podem ser feitas também com água de coco. As receitas servem para 1 litro de água.

Ingredientes

- 1- ¼ Abacaxi com 1 punhado de manjericão
- 2- 1 litro de água gelada com 1 punhado de hortelã
- 3- 1 litro de água gelada com 1 punhado de manjericão





Guacamole

O abacate é um coringão na cozinha...como ingrediente pode entrar na composição de pratos doces e salgados, e como benefício a saúde tem gorduras do bem, antioxidantes e fibras. Você sabia que antes de dormir o abacate pode ajudar na qualidade do sono? Experimente na sua ceia...mas não come um abacate inteiro, ¼ da fruta já ajuda!

Ingredientes

- 1 Abacate ou avocado maduro
- 1 limão espremido ou a gosto de preferir
- 2 tomates picados
- Um punhado de coentro
- 3 colheres de sopa de azeite extra virgem
- Meia cebola picada
- Pimenta e sal rosa a gosto

Modo de preparo

Amasse o abacate com um garfo e em seguida vá misturando os outros ingredientes e *voilà!*



Conheça esses bons acompanhamentos para saladas e petiscos saudáveis.

Homus

Ah o grão de bico...essa leguminosa deveria ser mais usada por nós...ela tem proteínas, fibras, baixo índice glicêmico e ajuda na formação de reguladores naturais do sono como a serotonina... boa pedida para ser inserida no jantar!

Ingredientes

- 2 xícaras (200ml) de Grão de bico cozidos
- 6 colheres de sopa de Tahini
- ½ Limão espremido
- 1 dente de alho
- Sal Rosa a gosto
- Azeite no final jogar um fio por cima.

PS: Pode enfeitar com gergelim preto como toque final.

Modo de preparo

Cozinhe o grão de bico e se possível retire sua casca. Bata no liquidificador com os demais ingredientes até ter a consistência de patê e tá pronto.

Saladas

Quando for montar a sua salada, seja criativo, use ervas como manjerição, oregano, tomilho, hortel a entre outras, elas ajudam a dar mais sabor, tem propriedades terapêuticas e ainda diminuem a necessidade de colocar muito sal.

Salada Queijo Azul



Queijo pode? Não são pode como dará todo charme a sua salada. A mistura do queijo salgado, com a end via levemente amarga e as nozes crocantes trará uma explosão de sabores. Além disso,   nutritiva...tem proteínas, gorduras do bem e fibras.

Ingredientes

- 2 endivias com as folhas separadas
- 300g gorgonzola
- 2 punhados de nozes cortadas ao meio.

Molho

- 5 colheres sopa de azeite extra virgem
- 2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto.
- 1 colher de chá de a ugar
- Sal e pimenta do reino moída na hora

Para acompanhar: baguete

Prepara o

1- Arrume as folhas de end via em uma travessa. Espalhe o queijo e as nozes sobre elas.

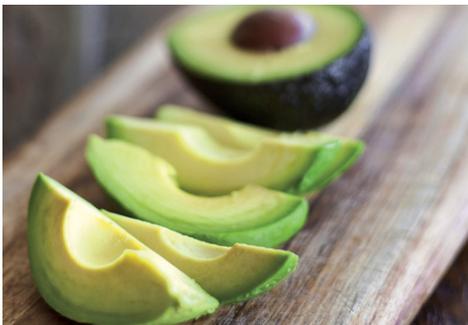
2- Coloque todos os ingredientes do molho em um recipiente com tampa, tempere com sal e pimenta e agite para misturar. Despeje sobre a salada, tempere com pimenta a gosto e sirva imediatamente com fatias da baguete.



Chilli Beans com creme de Abacate

Delicioso chilli sem carne, mas mesmo assim rico em proteínas e temperos a base de ervas, mais sabor e menos sal.

Prato para compartilhar amor entre amigos!



Ingredientes

- 3 colheres de sopa de azeite.
- 1 cebola picada.
- 1 colher de (chá) de coentro em pó.
- 1 colher de (chá) de cominho em pó.
- 1 colher (chá) de chilli em pó, mais um pouco a gosto.
- 400 g de tomates cereja cortados ao meio.
- 1 colher (chá) de açúcar.
- 400g de feijão-vermelho ou carioca cozido e enxaguado.
- 400g de feijão branco cozido e enxaguado.
- 400g de feijão fradinho cozido e enxaguado.
- Um punhado de folhas de coentro

Creme de abacate:

- 1 abacate maduro (ou 2 avocados) picados grosseiramente.
- 6 colheres de sopa de creme de leite fresco misturado com gotas de limão.

Para acompanhar: Tortilhas e salada de folhas variadas

Preparação

- 1- Em fogo médio, aqueça o azeite em uma panela grande. Refogue a cebola e as especiarias por 2-3 minutos mexendo regularmente, até fica macia.
- 2- Junte os tomates, o açúcar e os feijões. Deixe ferver, abaixe o fogo e cozinhe em fogo brando por 15 minutos até reduzir e engrossar. Tempere com sal e pimenta e misture $\frac{3}{4}$ do coentro fresco. Experimente e coloque mais chilli, se quiser.
- 3- Enquanto isso, bata o abacate com o creme azedo até fica homogêneo. Tempere a gosto.
- 4- Salpique o restante do coentro sobre os chilli e sirva com o creme , as tortilhas e a salada de folhas.



Salada de Mussarela de Búfala

O segredo desta salada é o queijo e um azeite de qualidade. O queijo de búfala é uma boa fonte de proteínas e cálcio. O uso do azeite de oliva extravirgem apresenta ácidos graxos essenciais e diminui o risco de doenças cardíacas.

Ingredientes

- 4 tomates – caquis cortados em fatias finas.
- 400g de muçarela de búfala escorrida e cortada em pedaços.
- 4 punhados de folhas de rúcula .
- 3-4 colheres de azeite extravirgem
- Sal e pimenta do reino moída na hora.

Preparação

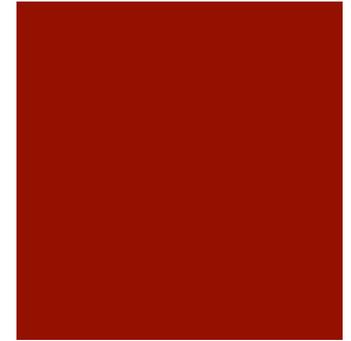
1- Coloque os tomates em uma travessa grande sobrepondo a ponta das fatias. Disponha a muçarela e a rúcula de forma harmônica e bonita sobre os tomates

2- Despeje um fio de azeite sobre a salada e tempere com sal e pimenta do reino. Sirva - com fatias de focaccia



Kibe Veggie

Será que dá pra fazer kibe sem carne? Opa...dá sim...é só seguir a receita abaixo e `pá pum´ surge uma opção vegetariana e protéica para sua refeição.



Ingredientes

- 50g de trigo para quibe
- 1 copo de quinoa cozida
- 2 cenouras raladas finas
- 1 copo de hortelã picada
- 1 cebola média cortada em cubinhos pequenos
- 1 limão
- 4 colheres de sopa de shoyu
- Azeite, sal marinho e pimenta do reino para temperar

Preparação

- 1- Coloque o trigo de molho em uma bacia com bastante água por aproximadamente uma hora.
- 2- Esprema o trigo com as mãos até sair a água.
- 3- Acrescente a quinoa cozida
- 4- Coloque a cenoura, a cebola, a hortelã e tempere com sal, shoyu, azeite, limão e pimenta do reino.
- 5- Monte bolinhos em formato de quibe e coloque em um tabuleiro untado com azeite. Asse em forno a 220° C por aproximadamente 30 minutos.





Molho para saladas

Não gosta de molho de salada pronto? Tudo bem...eu entendo, a gente também prefere fazer o nosso.

Sabe qual o segredo? Misturar sempre 1 parte de “ácido” para 3 de “óleo”...aí é só misturar. Uma verdadeira alquimia de sabor!

VINAGRETE DE MOSTARDA

Ingredientes

1 colher (sopa) de vinagre de vinho branco
1 colher (chá) de mostarda de Dijon
3 colheres (sopa) de azeite
sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes num vidrinho com tampa e chacolhe bem, até ficar homogêneo e cremoso. Sirva a seguir. Conserve na geladeira.

LIMÃO E ALHO

Ingredientes

1 colher (sopa) de suco de limão
3 colheres (sopa) de azeite
1 dente de alho
sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de Preparo

Descasque o alho e coloque num potinho de vidro limpo, com tampa. Se preferir um sabor mais intenso do alho, pique fininho ou bata no pilão.

Nesse mesmo potinho, junte todos os outros ingredientes e chacoalhe bem.

BALSÂMICO E MEL

Ingredientes

1 colher (sopa) de vinagre balsâmico
3 colheres (sopa) de azeite
1/2 colher (chá) de mel
sal a gosto

Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes num vidrinho com tampa e chacolhe bem, até ficar homogêneo e cremoso. Sirva a seguir. Conserve na geladeira.

