



LIVRO DE RECEITAS

TODAS AS RECEITAS AQUI APRESENTADAS FORAM APROVADAS
PELA NUTRICIONISTA MIRELLA BOSCATTO



PUDIM DE CHIA

4 taças/15 min de preparo/40 min total

INGREDIENTES

- 1 xícara de leite de coco
- 4 colheres de chia
- 1 fava ou 1 colher de sopa de essência de baunilha
- 2 colheres de açúcar demerara
- Frutas vermelhas variadas
- 1 xícara do suplemento
- 1 xícara de água

Modo de preparo:

- 1- Misture o leite de coco e o suplemento com a chia e espalhe essa mistura no fundo do recipiente leve a geladeira até firmar.
- 2- Em uma panela coloque a água, o açúcar e a baunilha e deixe formar uma calda. Reserve
- 3- Retire o pudim da geladeira coloque as frutas por cima e regue tudo com a calda (já em temperatura ambiente)

LISTA DE COMPRAS

Leite de coco

Chia

Baunilha (essência ou fava)

Açúcar demerara

Frutas vermelhas

Suplemento

CREME DE ABÓBORA COM GORGONZOLA

5 porções /10 min de preparo/ 25 minutos total

INGREDIENTES

- 1 Abóbora cabotiã
- 2 dentes de Alho
- ½ Cebola
- 1 garrafinha do suplemento
- 500 ml de Caldo de legumes (pág 7)
- Sal
- 30g de gorgonzola
- 200 ml de creme leite fresco

LISTA DE COMPRAS

Creme de leite fresco

Gorgonzola

Abóbora

Alho

Cebola

Sal

Azeite

Suplemento

Modo de preparo:

- 1- Cozinhe a abóbora no caldo de legumes e complete com água (se quiser aumentar a quantidade)
- 2- Bata no liquidificador a abóbora cozida com o caldo todo
- 3- Em uma panela refogue o alho, cebola e jogue a mistura do liquidificador
- 4- Adicione o gorgonzola, o creme de leite e acerte o sal
- 5- Adicione o suplemento e volte tudo para o liquidificador e sirva.

CREME DE MANDIOQUINHA

5 porções /10 min de preparo/ 35 minutos total

INGREDIENTES

- 5 Mandioquinha
- 2 dentes de Alho
- ½ Cebola
- 1 garrafinha do suplemento
- 500 ml de Caldo de legumes (pág 7)
- Sal

LISTA DE COMPRAS

Madioquinha

Alho

Cebola

Sal

Azeite

Suplemento

Modo de preparo:

- 1- Cozinhe a mandioquinha no caldo de legumes e complete com água (se quiser aumentar a quantidade)
- 2- Bata no liquidificador a mandioquinha cozida com o caldo todo
- 3- Em uma panela refogue o alho, cebola e jogue a mistura do liquidificador
- 4- Adicione o suplemento e volte tudo para o liquidificador tempere como quiser e sirva

PÃOZINHO DE INHAME

5 pãozinhos /10 min de preparo/ 40 minutos total

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 2 col de sopa de inhame cozido e amassado
- 1 col de azeite de oliva
- 4 col de polvilho azedo
- 1 col de chá de fermento
- Orégano a gosto
- Sal

LISTA DE COMPRAS

Ovos

Inhame

Azeite

Polvilho azedo

Fermento em pó

Orégano

Sal

Modo de preparo:

- 1- Misturar em uma tigela todos os ingredientes com um fouet e por ultimo adicionar o fermento
- 2- Colocar nas forminhas de cup cake (silicone ou alumínio untada)
- 3- Levar ao forno por 20/ 25 minutos

Dica: Pode substituir o inhame pela mandioquinha ou batata doce

Dica 2: Pode substituir o polvilho por farinha de amêndoas ou farinha de coco

BOMBOM FÁCIL

10 bombons /10 min de preparo/ 25 minutos total

INGREDIENTES

- 5 tâmaras
- 2 colheres de sopa de pasta de amendoim
- 2 colheres de óleo de coco
- 1 colher de cacau 100%

Modo de preparo:

- 1- Misture todos os ingredientes
- 2- Coloque em forminhas de silicone
- 3- Leve ao freezer por 15 min

LISTA DE COMPRAS

Tâmara

Óleo de coco

Pasta de amendoim

Cacau

CREME DO POPEYE

2 pratos /10 min de preparo/ 30 minutos total

INGREDIENTES

- ½ maço de Espinafre
- 3 batatas
- ½ garrafinha do suplemento
- 1 dente Alho
- ½ cebola
- Caldo de legumes (pré-pronto pág7)
- Azeite
- sal

Modo de preparo:

- 1- Cozinhe a batata na panela de pressão por 15 min
- 2- Retire a casca e coloque no liquidificador.
- 3- Acrescente o espinafre cru, um pouco do caldo da batata e bata bem, reserve.
- 4- Em uma panela refogar o alho, cebola no azeite e adicione a mistura do liquidificador nesse refogado.
- 5- Adicione o caldo de legumes e o suplemento e deixe ferver
- 6- Acertar a textura da sopa adicionando caldo de legumes.
- 7- Sirva quente com

LISTA DE COMPRAS

Espinafre

Batata

Suplemento

Alho

Cebola

Caldo de legumes

Azeite

Sal

Suplemento

CALDO DE LEGUMES

5 porções / 20 min de preparo/ 40 minutos total

INGREDIENTES

- 2 Alho-poró inteiro (folha e bulbo)
- 2 Cebolas
- 2 Cenouras
- 1 Talo de Salsão
- 1/2 abóbora cabotiã
- Sal
- Azeite

Modo de preparo:

- 1- Corte em pequenas rodela o bulbo (parte Branca) do alho-poró pique uma cebola em brunoise (quadrinhos) e reserve.
- 2- Em uma panela de pressão coloque a cenoura (cortadas grosseiramente) salsão, as folhas do alho poro uma cebola cortada em quatro e a abobora (em cubos grandes).
- 3- Deixe na pressão por 25 minutos. Desligue e coe.
- 4- Em outra panela coloque azeite e refogue o alho-poró e a cebola que você cortou lá no passo 1
- 5- Você pode simplesmente adicionar um macarrão de sopa, arroz ou usar para fazer algum dos crems que já demos a receita

LISTA DE COMPRAS

Alho-poró

Cebola

Cenoura

Salsão

Abóbora cabotiã

Sal

Azeite

Suplemento

Dica: Se for congelar deixe para fazer o refogado na hora que for, de fato, usar o caldo. A cebola refogada faz durar bem menos o seu caldo no freezer.

PURÊ DE ABÓBORA

5 porções /10 min de preparo/ 25 minutos total

INGREDIENTES

- 1 Abóbora cabotiã
- 2 dentes de Alho
- ½ Cebola
- 1 garrafinha do suplemento
- 500 ml de Caldo de legumes (pág 7)
- Sal

Modo de preparo:

- 1- Cozinhe a abóbora no caldo de legumes ou na água (como preferir)
- 2- Despreze a água e amasse a abóbora cozida
- 3- Em uma panela refogue o alho, cebola e adicione a abóbora amassada e o suplemento, tempere e sirva.

LISTA DE COMPRAS

Abóbora

Alho

Cebola

Sal

Azeite

Suplemento