



RECEITAS
COMER BEM QUE MAL TEM?

Desde criança sempre me encantei pela magia dos alimentos, suas combinações e transformações. Fascinava-me acompanhar o milho explodir em nuvens de pipoca... ver o bolo crescer... observar vegetais duros se tornarem macios através do calor do cozimento, e ver suco de fruta se transformar em picolé através do frio.

Nesta época, transformar e combinar ingredientes em receitas gostosas era um de meus maiores divertimentos. Mais tarde me interessei em conhecer os detalhes das transformações que os alimentos poderiam oferecer ao corpo.

Encantava-me então conhecer as diferentes sensações que diferentes combinações e estratégias alimentares proporcionavam à sensibilidade e funcionamento da mente, ver algum desequilíbrio de meu organismo ir aos poucos deixando de existir conforme aprendia a usar as propriedades dos alimentos ao meu favor. Quanto mais eu estudava, mais eu queria aprender.

Logo busquei compreender técnicas que me ajudassem a reunir essas duas possibilidades: criar receitas gostosas que também fizessem bem ao corpo.

Tive a chance de estudar na California, no Living Light Institute, e em outras escolas que me ajudaram a perceber que haviam muitas possibilidades interessantes de transformar ingredientes frescos, naturais e orgânicos em pratos coloridos, diferentes, equilibrados e saudáveis.



Depois de anos cozinhando para mim mesmo, comecei a ensinar estas possibilidades através de cursos. Na época não imaginaria que teria um dia a chance de compartilhar esta arte simples e útil para tantas pessoas.

Centenas de milhares assistiram ao programa "Comer Bem, Que Mal Tem?" no Canal Sony Brasil. Foi uma grande oportunidade que recebi da Sony e da Santa Rita Filmes, pela qual serei sempre grato.

É com a permissão deles que compartilho com você estas receitas simples, saudáveis e saborosas, com o objetivo de inspirar seus experimentos e estimular a sua criatividade. Cozinhar é, além de um ato de amor e cuidado com você e com quem você ama, uma deliciosa meditação, uma arte.

NÃO TENHA MEDO DE ERRAR. BONS EXPERIMENTOS!

Flávio Passos

ESTE MATERIAL É PROPRIEDADE DE SONY BRASIL E SANTA RITA FILMES.
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. ELE ESTÁ SENDO OFERECIDO
COMO UM BÔNUS, E NÃO TEM CARÁTER DE COMERCIALIZAÇÃO





CALDO DE MANDIOQUINHA

INGREDIENTES DO CALDO DE MANDIOQUINHA:

- 2 xícaras de mandioquinha
- 1 dente de alho
- Sal a gosto
- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã orgânico
- 2 xícaras de folhas de ora-pro-nóbis

INGREDIENTES DO REFOGADO DE PINHÃO:

- 10 pinhões cozidos e picados
- 1 colher de sobremesa de manteiga
- 2 colheres de sopa de azeite
- ½ xícara de cebolinha picada

INGREDIENTES DO CREME DE CASTANHAS-DE-CAJU:

- 2 xícaras de castanhas-de-caju (sem tostar)
- 2 xícaras de água morna ou o suficiente para cobrir as castanhas no liquidificador



MODO DE PREPARO DO CALDO DE MANDIOQUINHA:

Cozinhe as mandioquinhas (fatiadas e com a casca) na água com o dente de alho, sal e vinagre de maçã. Liquidifique com a ora-pro-nóbis.

MODO DE PREPARO DOS PINHÕES:

Cozinhe e pique os pinhões. Refogue-os na manteiga com cebolinha e reserve.

MODO DE PREPARO DO CREME DE CASTANHAS DE CAJU:

Deixe as castanhas de molho por cerca de quatro horas. Descarte a água e lave-as em água corrente. Bata no liquidificador com duas xícaras de água. Misture uma pequena parte com o óleo de pequi. Reserve.

MONTAGEM:

Acomode os pinhões picados no fundo do prato. Despeje o creme de mandioquinha. Coloque uma colher cheia de creme de castanhas-de-caju sobre a sopa e finalize com pimenta-rosa.



ROBALO COM PUPUNHA E BRÓCOLIS

INGREDIENTES DO PEIXE:

- 2 filés de robalo
- 2 dentes de alho
- Pimenta-do-reino a gosto
- Sal rosa a gosto
- Suco de 1 limão-cravo
- ½ maço de brócolis ramoso ou caipira
- Palmito fresco
- Azeite a gosto
- Tomilho a gosto
- Pimenta-biquinho a gosto (para decorar)

INGREDIENTES PARA O MOLHO DE MARACUJÁ:

- 2 colheres de sopa de creme de castanhas-de-caju
- Sal a gosto
- 1 colher de chá de óleo de gergelim
- Suco de 1 maracujá
- Noz-moscada moída na hora, a gosto



MODO DE PREPARO DO PEIXE:

Tempere os filés com sal, pimenta-do-reino e limão. Deixe marinar por cerca de 30 minutos. Acomode o papel manteiga aberto sobre uma assadeira. Faça uma caminha de palmito cortado ao meio. Cubra com os floretes de brócolis. Acrescente o tomilho. Regue com azeite e sal. Acomode os filés de peixe e os dentes de alho com casca. Feche o papel manteiga como se fosse um "pacote" e leve ao forno preaquecido a 200° por 20 minutos. Sirva com o molho de maracujá e decore com pimenta-biquinho.

MODO DE PREPARO DO MOLHO DE MARACUJÁ:

Basta misturar todos os ingredientes.



CARROT CAKE RAW

INGREDIENTES DO CARROT CAKE:

- 1 ½ xícara de coco seco em flocos (sem açúcar)
- 2 xícaras de cenouras picadas
- 1 xícara de nozes-pecã
- 1 xícara de damascos
- 1 xícara de suco de laranja
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 2 colheres de sopa de mel
- 4 gotas de stevia
- Pitada de canela em pó
- Pitada de noz-moscada
- Pitada de sal

INGREDIENTES DA COBERTURA GELADA:

- 1 xícara de polpa de coco verde
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- Suco de 1 limão
- Raspas de limão
- 4 colheres de xylitol



MODO DE PREPARO DO CARROT CAKE:

Deixe os damascos de molho no suco de laranja. Triture o coco ralado até obter uma farinha fina. Processe as cenouras até que fiquem bem moídas. Acrescente os damascos previamente demolhados com o suco de laranja, o óleo de coco, o gengibre, os temperos, o mel e processe.

Acrescente aos poucos a farinha de coco reservada, processando ainda mais, até dar ponto à massa. Molde no prato com um aro e leve à geladeira por cerca de uma hora.



SALADA DE FOLHAS AO MOLHO DE GRÃO-DE-BICO

INGREDIENTES DA SALADA:

Mini alface a gosto

Folhas de hortelã a gosto

Castanhas-de-baru a gosto

Páprica doce a gosto

Physalis

Broto de repolho roxo

Flores comestíveis (cravina, flor de erva-doce, por exemplo)

INGREDIENTES DO MOLHO:

2 xícaras de grão-de-bico cozido

½ xícara de tahine

Suco de 1 limão

Azeite de oliva suficiente para cobrir o grão-de-bico

1 dente de alho picado

Sal a gosto

MODO DE PREPARO DA SALADA:

Monte as folhas no prato de forma artística, como uma mandala. Preencha cada folha com os demais ingredientes e finalize com o molho.

MODO DE PREPARO DO MOLHO:

Bata no liquidificador todos os ingredientes até obter um creme homogêneo.



COBBLER DE MAÇÃS E GOIABAS

INGREDIENTES DO RECHEIO:

- 2 maçãs raladas
- 2 xícaras de goiabas picadas e sem sementes
- 1 pau de canela
- Pitada de sal
- Suco de ½ limão
- Raspas de limão
- 3 colheres de sopa de óleo de coco
- 6 colheres de sopa de xylitol ou melado orgânico
- 2 colheres de sopa de vinho tinto seco

INGREDIENTES PARA A FAROFA:

- 1 xícara de farinha de castanhas-de-caju
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada
- 6 castanhas-de-caju picadas grosseiramente
- 2 colheres de sopa de manteiga ou óleo de coco
- 3 colheres de sopa de açúcar de coco
- Pitada de sal
- 1 Anis-estrelado (para decorar)

**MODO DE PREPARO DO RECHEIO:**

Descasque, retire as sementes das goiabas e pique. Rale as maçãs. Adicione umas gotinhas de limão para não oxidar, evitando que a fruta escureça. Leve ao fogo com os demais ingredientes e deixe cozinhar por cerca de 8 minutos. Despeje o conteúdo numa pequena assadeira onde a sobremesa será servida.

MODO DE PREPARO DA FAROFA:

Prepare a massa misturando todos os ingredientes até obter uma farofa úmida. Cubra o recheio e leve ao forno para gratinar até dourar suavemente. Servir o cobbler morno.



FEIJÕES AO VINHO TINTO COM CHIPS DE CASCAS DE BATATA

INGREDIENTES PARA O FEIJÃO:

- 1 xícara de feijão roxinho
- 1 dente de alho
- ½ cebola roxa picada
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de azeite
- ½ xícara de vinho tinto seco
- 1 colher de sopa de biomassa de banana verde (opcional)
- Pimenta-do-reino a gosto
- Cominho a gosto
- Folhas de louro a gosto
- Sal a gosto

INGREDIENTES PARA A CHIPS:

- Cascas de 3 batatas
- Fio de azeite de oliva
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Alecrim a gosto



MODO DE PREPARO DO FEIJÃO:

Deixe os feijões de molho por pelo menos 24 horas com uma colher de vinagre. Se preferir deixar por 72 horas, conserve em geladeira. Lave bem e cozinhe na panela de sua preferência. Os feijões demolhados cozinham muito mais rápido. Refogue o alho e a cebola roxa na manteiga, adicione o feijão cozido, o louro e o cominho.

Assim que o feijão estiver quase macio acrescente o vinho tinto deixando ferver em fogo baixo por mais uns 5 minutos, até que o álcool evapore por completo e saborize o alimento. Adicione água se achar necessário. Se preferir deixar mais cremoso acrescente a biomassa de banana verde.

MODO DE PREPARO DAS CHIPS DE CASCAS DE BATATA:

Aqueça o forno em temperatura média. Tempere as cascas de batata com azeite, sal, pimenta-do-reino e alecrim. Asse por aproximadamente 10 minutos ou até dourar.



CAPUCHINHA RECHEADA COM ARROZ NEGRO

INGREDIENTES PARA OS ROLINHOS:

- 1 xícara de arroz negro bem cozido
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 damascos picadinhos
- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã orgânico
- 2 colheres de sopa de cebola picadinha
- ½ xícara de nozes picadas
- Sal a gosto
- 6 folhas grandes de capuchinha com o talo

INGREDIENTES PARA O AZEITE DE MANJERICÃO:

- 1 xícara de azeite de oliva
- Sal a gosto
- Flor de capuchinha para decorar

MODO DE PREPARO DO RECHEIO:

Cozinhe o arroz com água e sal por aproximadamente 2 horas na panela ou 40 minutos na pressão. Tempere com os demais ingredientes. Misture bem e recheie as folhas de capuchinha, fazendo os rolinhos.

MODO DE PREPARO DO AZEITE DE MANJERICÃO:

Ferva 1 litro de água com sal. Adicione as folhas de manjericão por 1 minutinho. Transfira para um recipiente com água com gelo. Escorra e seque as folhas. Bata no liquidificador com o azeite e uma colher de sopa de sal. Coe e sirva sobre os rolinhos. Decore com as capuchinhas.



CARNE MOÍDA DE GIRASSOL COMPURÊ DE BATATA-DOCE

INGREDIENTES DO PURÊ DE BATATA DOCE:

2 batatas-doce cozidas sem a casca

1 colher de sopa de ervas de Provence (lavanda, cebolinha, tomilho, salsinha e alecrim)

1 colher de sopa de azeite ou manteiga

Sal a gosto

Leite de castanhas-de-caju ou de amêndoas a gosto

INGREDIENTES PARA DECORAR:

½ avocado fatiado

Tomate-cereja

Alecrim

MODO DE PREPARO DA CARNE MOÍDA:

Deixe as sementes de girassol de molho por 3 horas, lavando e escorrendo muito bem. Pulse no processador de alimentos até obter a textura desejada. Refogue com os demais ingredientes, exceto os tomates, que devem entrar no fim da preparação. Reserve.

MODO DE PREPARO DO PURÊ:

Cozinhe a batata-doce (sem casca) com um dente de alho e sal. Escorra. Na própria panela, com a ajuda de um mixer, liquidifique as batatas e agregue aos poucos o leite de castanhas-de-caju e o sal. Acrescente as ervas picadinhas, o azeite e misture bem com o purê. Monte num prato, com a ajuda de um aro, cubra com a carne moída de girassol e decore com as fatias de avocado e o tomate-cereja.



FLAN DE MANGA COM MALVA

INGREDIENTES PARA O FLAN:

- 2 mangas maduras batidas (reserve 1 xícara para fazer o creme de malva)
- ½ xícara de leite de coco fresco
- 4 gotas de stevia
- 1 colher de café rasa de ágar-ágar
- ¼ de xícara de água fervente

INGREDIENTES CREME DE MALVA

- 1 xícara de chá de polpa de manga
- Suco de 1 limão
- 1 folha de malva fresca
- 2 tabletes de clorela (opcional)

MODO DE PREPARO DO FLAN:

Liquidifique os pedaços de mangas. Reserve uma xícara da polpa obtida. Acrescente o ágar-ágar fervido e os demais ingredientes ao restante da polpa. Liquidifique e despeje em taças. Leve à geladeira por uma hora.

MODO DE PREPARO DO CREME DE MALVA:

Liquidifique a polpa de manga reservada e os demais ingredientes. Despeje a calda sobre as taças e decore com uma folha de malva.



MACARRÃO DE GRÃO-DE-BICO COM ESPINAFRE

INGREDIENTES:

Azeite a gosto

Sal a gosto

200g de macarrão de grão-de-bico

1 maço de espinafre desfolhado

INGREDIENTES PARA O MOLHO:

1 dente de alho picado

1 colher de sopa de manteiga

1 colher de sopa de azeite

1 xícara de caldo de legumes

2 colheres de sopa de biomassa de banana verde

Raspas de limão

Suco de ½ limão-siciliano

Sal a gosto

MODO DE PREPARO DA MASSA:

Ferva a água e acrescente azeite e sal. Cozinhe o macarrão com o espinafre. Descarte a água e acomode o macarrão com o espinafre no prato. Regue com o molho. Decore com pimenta-dedo-de-moça fatiada.

MODO DE PREPARO DO MOLHO:

Refogue o alho na manteiga e no azeite. Acrescente o caldo de legumes, a biomassa de banana verde, raspas e suco de limão e sal a gosto.



TEMPEH COM MISSÔ E LEGUMES

INGREDIENTES

- 1 tempeh
- 2 colheres de sopa de óleo de gergelim
- ½ abobrinha cortada em fatias
- ¼ de cenoura fatiada
- ¼ de brócolis em floretes pequenos
- ¼ de couve-flor em floretes pequenos
- ½ alho-porró fatiado
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Sal a gosto
- 1 colher de chá de páprica doce
- ½ xícara de vinho branco seco
- 1 colher de sopa de missô dissolvido em água morna
- 1 colher de sopa de biomassa de banana verde

MODO DE PREPARO DO TEMPEH:

Grelhe o tempeh no óleo de gergelim, de ambos os lados. Reserve. Prepare um salteado na manteiga com os vegetais. Acrescente sal, páprica, vinho branco seco, o missô e a biomassa de banana verde. Por fim, acrescente o tempeh grelhado. Misture suavemente e sirva direto na frigideira.



PASTEL ASSADO COM RECHEIO DE PALMITO

INGREDIENTES DA MASSA:

- 2 xícaras de farinha arroz
- 2 colheres de sopa de fécula de batata
- 1 colher de chá de goma xantana ou cmc (espessantes)
- Sal a gosto
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de cachaça
- 3 colheres de sopa de azeite
- ¼ de xícara de água (ou até dar o ponto)

MODO DE PREPARO DA MASSA: Misture todos os ingredientes e deixe descansar por 30 minutos. Abra a massa com um rolo numa bancada. Recheie, feche o pastel e pincele com ovo (opcional). Leve ao forno preaquecido a 180° por 30 minutos ou até dourar.

INGREDIENTES DO RECHEIO:

- 1 alho-porró
- 1 palmito picadinho
- 2 colheres de sopa de azeitonas pretas picadas
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa de pimenta-do-reino verde
- Suco de ½ limão
- 2 colheres de sopa de rúcula picada
- 2 colheres de sopa de creme de macadâmia (ou creme de castanhas-de-caju ou biomassa de banana verde)

MODO DE PREPARO DO RECHEIO: Refogue o alho-porró, o palmito e as azeitonas no azeite. Acrescente o sal, a pimenta, o suco de limão e, por fim, a rúcula e o creme de macadâmia.



IOGURTE DE LEITE DE COCO COM GRANOLA DE COCO E CHIA

INGREDIENTES DA GRANOLA:

3 xícaras de lâminas de coco ou coco seco
2 colheres de sopa de sementes de abóbora descascadas
2 xícaras de nozes-pecã picadas grosseiramente
2 colheres de sopa de chia
5 colheres de sopa de óleo de coco
½ xícara de melado orgânico
Pitada de sal

MODO DE PREPARO DA GRANOLA:

Misture os ingredientes e leve ao forno preaquecido a 200° por cerca de 30 minutos. Retire do forno e deixe esfriar antes de guardar, para não perder a crocância.

INGREDIENTES DO IOGURTE DE LEITE DE COCO:

½ litro de leite de coco
2 colheres de sopa de biomassa de banana verde
½ xícara de kefir ou sachê/cápsulas de probióticos

MODO DE PREPARO DO IOGURTE:

Bata no liquidificador o leite de coco com a biomassa. Misture os probióticos e deixe descansar por 24 horas. Sirva com a granola e frutas vermelhas.



FISH BURGUER COM PÃO LOW CARB

INGREDIENTES DO HAMBÚRGUER:

240g de filé de carapau, sem pele nem espinhos

1 colher de sopa de pimenta-dedo-de-moça

1 colher de sopa de pimenta-biquinho

Sal a gosto

Coentro a gosto

Hortelã a gosto

Cebolinha a gosto

Salsinha a gosto

Manjericão sem talos, a gosto

Suco de ½ limão

MODO DE PREPARO DO HAMBÚRGUER:

Corte os filés em pedaços e acomode no processador. Acrescente os demais ingredientes e processe até obter uma pasta espessa. Modele os hambúrgueres com a ajuda de um aro de aproximadamente 10cm (ou com as mãos). Cubra com filme plástico e deixe descansar na geladeira por uns 20 minutos. Grelhe de ambos os lados na frigideira antiaderente pincelada com óleo de coco, em fogo médio.



INGREDIENTES DO PÃO:

- 1 ½ xícara de farinha de amêndoas
- 1 xícara de farinha de linhaça
- 1 ½ xícara de psilium
- 2 colheres de chá de cebola em pó
- Sal a gosto
- ½ colher de café de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de vinagre de maçã orgânico
- 2 claras
- 1 xícara de água fervente
- Gergelim a gosto para decorar

MODO DE PREPARO DO PÃO:

Misture todos os ingredientes secos, depois os líquidos e, por fim, a água fervente. Molde no formato de pão de hambúrguer. Pincele um pouco de clara sobre o pão e cubra com gergelim. Leve ao forno preaquecido a 180° por aproximadamente 45 minutos.

INGREDIENTES DO KETCHUP CASEIRO:

- 2 colheres de sopa de kefir
- Um copo de extrato ou pasta de tomates orgânicos
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico
- 1 colher de sopa de molho de pimenta (defumado)
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO DO KETCHUP CASEIRO:

Misture o extrato de tomate com 2 colheres de sopa do líquido do kefir. No dia seguinte adicione o restante dos ingredientes.

MONTAGEM:

Sirva o hambúrguer no pão recheado com folhas de alface, cebola fatiada, pasta de avocado com limão, brotos e ketchup caseiro.



BROWNIE DE NOZES COM CACAU E ALFARROBA

INGREDIENTES DO BROWNIE:

2 xícaras de nozes
¼ de xícara alfarroba
⅛ de xícara de cacau em pó
¼ de xícara de xylitol ou gotas de Stevia Vanilla
Pitada de sal
Extrato de baunilha ou fava de baunilha a gosto
½ xícara de pasta de tâmaras

INGREDIENTES PASTA DE TÂMARAS:

250g de tâmaras sem semente (de molho na água por 4 horas) processadas

MODO DE PREPARO DA PASTA DE TÂMARAS:

Descarte a água e processe as tâmaras até obter uma pasta homogênea. Reserve ½ xícara da pasta de tâmaras para o fazer o brownie e ¼ de xícara para a calda.

MODO DE PREPARO DO BROWNIE:

Processe bem os ingredientes. Em seguida, adicione ½ xícara da pasta de tâmaras, processando um pouco mais, até ficar homogêneo.

INGREDIENTES DA CALDA:

¼ de xícara de pasta de tâmaras
¼ de xícara de framboesa ou polpa de frutas vermelhas

MODO DE PREPARO DA CALDA:

Misture bem os ingredientes até obter uma consistência de geleia. Molde o brownie, decore com morangos silvestres, folha de lavanda e sirva com a calda.



SORVETE DE ABACATE COM MEL E MATCHÁ

INGREDIENTES:

- 1 xícara de castanhas-de-caju cruas (demolhadas por 4 horas)
- 1 xícara de leite coco fresco
- 2 colheres de sopa de mel
- 8 gotas de stevia
- Suco de 1 limão
- 4 colheres de chá de matchá orgânico
- 2 colheres de chá de gengibre em pó
- ½ colher de chá de sal
- 4 avocados pequenos maduros (ou 2 grandes)
- ½ banana bem madura

MODO DE PREPARO:

Descarte a água das castanhas e liquidifique-as com o leite de coco. Acrescente os demais ingredientes (exceto a banana e os avocados). Liquidifique um pouco mais, agregue a banana e os avocados, misturando tudo até ficar homogêneo. Leve ao freezer por pelo menos 2 horas. Sirva com nibs de cacau ou gotas de chocolate amargo.



ROLINHOS VIETNAMITAS

INGREDIENTES:

6 folhas de arroz
1 avocado cortado em fatias
Cebola em fatias finas
Kiwi e morangos cortados em fatias
Folhas frescas
Nabo, pepino, beterraba, rabanetes e cenouras cortados em fatias
Folhas de hortelã e manjeriço

MODO DE PREPARO DOS ROLINHOS:

Mergulhe a folha de arroz em um recipiente com água morna. Assim que amolecerem, faça os rolinhos, recheando com os ingredientes que preferir. Sirva com molho.

INGREDIENTES DO MOLHO:

1 colher de sopa de mel
Suco de ½ laranja
1 colher de sopa de gengibre ralado
Pimenta-dedo-de-moça picada a gosto
3 colheres de sopa de shoyu
2 colheres de sopa de vinagre
1 dente de alho ralado
2 a 3 colheres de sopa de pasta de amendoim
1 colher de sopa de óleo de gergelim

MODO DE PREPARO DO MOLHO:

Misture todos os ingredientes com a ajuda de um fouet.



RISOTO DE QUINOA COM BRÓCOLIS, ABÓBORA E NOZES

INGREDIENTES DO RISOTO:

- 1 ½ xícara de brócolis ramoso em floretes pequenos
- 1 ½ xícara de abóbora japonesa em cubos médios
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem
- Sal a gosto
- 1 xícara de nozes picadas
- Pimenta-do-reino a gosto
- Vinho branco seco a gosto
- 2 xícaras de chá de quinoa em grãos (cozida em caldo de legumes)
- 2 xícara de chá de caldo de legumes
- 4 colheres de sopa de creme de castanhas-de-caju
- Suco de ½ limão
- Fatias finas de abóbora para decorar

MODO DE PREPARO DO RISOTO:

Cozinhe por cerca de 10 minutos a quinoa no caldo de legumes. Reserve. Refogue a cebola, o alho, o brócolis e a abóbora no azeite. Adicione as nozes picadas e tempere com sal e pimenta-do-reino. Acrescente o vinho e deixe cozinhar por alguns minutos. Depois é a vez da quinoa. Finalize com o creme de castanhas-de-caju para engrossar. Decore com rolinhos de fatias finas de abóbora (demolhadas em água fervente).



BOLINHO LOW CARB DE ABOBRINHA

INGREDIENTES:

- ¼ de xícara de farinha de coco ou de amêndoas
- ¼ de xícara de cacau
- ½ xícara de xylitol
- ½ colher de chá de canela
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- Pitada sal
- 1 ou 2 colheres de sopa óleo de coco
- 2 ovos
- ¼ de fava de baunilha (ou 1 colher de chá de extrato)
- 1 abobrinha ralada e drenada

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes e leve ao forno a 180° em forma de cupcake antiaderente por 25 minutos. Rendimento: 4 bolinhos.



TORTA DE FLOWERBERRY

INGREDIENTES DA BASE DA TORTA:

1 ½ xícara de goiaba seca (previamente demolhada ou qualquer outra fruta seca)
2 xícaras de amêndoas com casca (tostadas rapidamente)
Pitada de sal

MODO DE PREPARO DA BASE DA TORTA:

Toste as amêndoas com uma pitada de sal. Processe as amêndoas e adicione a goiaba hidratada. Misture bem. Forre uma assadeira de fundo removível.

INGREDIENTES DO CREME DE CASTANHAS-DE-CAJU:

6 xícaras de castanhas-de-caju cruas
Suco de 2 limões-cravo
1 ½ xícara de óleo de coco
4 colheres de sopa rasas de pó de flowerberry (pó liofilizado de hibisco, jabuticaba, framboesa e acerola)
½ xícara de mel
1 xícara de água

MODO DE PREPARO DO CREME:

Deixe as castanhas de molho por quatro horas. Descarte a água e liquidifique-as com uma xícara de água. Cubra a base da torta com esse creme. Leve ao freezer. Sirva com o molho de jabuticaba. Decore com flores e frutas vermelhas.

INGREDIENTES DO MOLHO DE JABUTICABA:

1 xícara de jabuticaba

MODO DE PREPARO DO MOLHO:

Bata as jabuticabas no liquidificador e peneire. Reserve.



PIZZA DE OMELETE COM ESPINAFRE

INGREDIENTES:

2 ovos caipiras

Orégano a gosto

Folhas de manjericão

1 cebola fatiada (deixar de molho na água antes de utilizar)

Tomates-cereja cortados em rodela a gosto

1 xícara de espinafre e/ou vagem (previamente salteados na manteiga ou no azeite ou no vapor)

1 colher de chá de manteiga orgânica

Queijo parmesão ou curado ralado a gosto

Azeite a gosto

MODO DE PREPARO:

Bata os ovos com um garfo. Adicione sal. Reserve. Numa frigideira, coloque o azeite e um pouco de manteiga e despeje os ovos batidos. Adicione os verdes, os tomates, cebola e por fim o queijo. Tampe e deixe em fogo baixo por 3 minutos. Finalize com mais orégano.



SNACK CAKES DE SARDINHA COM MOLHO DE CASTANHAS-DE-CAJU

INGREDIENTES:

1 xícara de batata-doce cozida amassada

Sal a gosto

1 pitada de pimenta-calabresa em flocos

1 pitada de pimenta-dedo-de-moça fresca, picada

2 colheres de sopa de cebolinha e 2 de salsinha

¼ de colher de chá de raspas de limão

1 ovo

1 colher de sopa de manteiga ghee

1 lata de sardinha natural, escorrida e amassada ou 4 sardinhas cruas, limpas e assadas

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes e asse em formas individuais no forno preaquecido a 200° por 20 minutos.

MOLHO DE CASTANHAS-DE-CAJU E HORTELÃ:

2 colheres de sopa de creme de castanhas-de-caju

Suco de ½ limão

Sal a gosto

15 folhas de hortelã picadas



GANACHE DE CHOCOLATE COM MARACUJÁ

INGREDIENTES DO GANACHE DE CHOCOLATE:

- 1 ½ xícara de leite de coco fresco
- ¾ de xícara de chocolate 80% picado
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 xícara de whey protein sem sabor
- 1 colher de sopa de extrato de baunilha (opcional)
- 6 gotas de stevia ou 6 colheres de sopa de xylitol em pó
- 2 colheres de sopa de melado orgânico
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 2 xícaras de bananas verdes cozidas
- 1 colher de sopa nibs de chocolate (para decorar)

MODO DE PREPARO:

Adicione as bananas verdes cozidas, ainda quentes, no liquidificador. Acrescente numa panela o leite de coco, o chocolate picado e misture bem até derretê-lo. Bata todos os ingredientes no liquidificador. Despeje em taças e reserve na geladeira. A receita rende 800g de ganache.

GELEIA DE MARACUJÁ:

- 1 maracujá
 - Damascos a gosto (demolhados por 3 horas)
- Bata muito bem os ingredientes no processador e sirva sobre o ganache.
Decore com hortelã.



CEVICHE DE CAJU

INGREDIENTES:

6 cajus sem casca em cubos perfeitos de 1 cm

Suco de 2 limões

½ pimenta-dedo-de-moça sem sementes

½ pimenta-de-cheiro (doce)

1 cebola roxa em tiras finas

10 folhas de coentro picadas

1 colher de sopa de cachaça

Sal a gosto

2 colheres de sopa de castanhas-de-caju torradas e quebradas

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes com exceção das castanhas-de-caju.

Deixe marinar por 2h para apurar os sabores. Finalize com as castanhas crocantes.



LASANHA DE ABOBRINHA COM GUACAMOLE E CREAMCHEESE

INGREDIENTES PARA O QUEIJO CREMOSO DE MACADÂMIA:

- 1 xícara de macadâmias cruas e sem tostar
- 500 ml água
- 2 sachês de probióticos

MODO DE PREPARO DO MOLHO:

Bata os ingredientes no liquidificador e deixe descansar por 12 horas. Na hora de servir, tempere com azeite, limão e sal.

INGREDIENTES PARA O GUACAMOLE:

- 2 avocados amassados
- Azeite de oliva a gosto
- Suco de ½ limão-siciliano
- 1 colher de sopa de manjeriço
- Orégano fresco a gosto
- 3 tomates secos picados (misturar por último para não colorir o guacamole)
- Pimenta-do-reino verde moída na hora
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO DO GUACAMOLE:

Misture os ingredientes. Reserve.



INGREDIENTES PARA A MASSA DA LASANHA:

2 abobrinhas cortadas em fatias finas

Sal a gosto

2 tomates em rodela

MODO DE PREPARO DA MASSA DA LASANHA:

Salpique sal sobre as fatias de abobrinha até liberar bastante água.

Seque com papel toalha. Reserve.

MONTAGEM:

Comece com umas quatro fatias de abobrinha, pincele azeite, cubra com o guacamole, o tomate fatiado, o creme de macadâmia, a rúcula e a abobrinha.

Repita a montagem. Finalize com uma pitada de páprica e um ramo de orégano fresco.



TORTA ESTRELA-DO-MAR

INGREDIENTES DA MASSA BASE DA TORTA:

1/2 xícara de damascos secos (ou outra fruta seca como tâmara ou figo)

3/4 de xícara de castanhas-de-cajú tostadas

MODO DE PREPARO:

Processe as castanhas, adicione os damascos e processe novamente. Forre a base de um aro ou uma forma de fundo removível. Reserve.

INGREDIENTES DA TORTA:

1 xícara de polpa de coco verde

1/2 xícara de leite de coco

1/2 xícara de óleo de coco

2 gotas de extrato de baunilha ou Stevia Vanilla

3 colheres de chá de spirulina

1/4 de colher de café de ágar-ágar dissolvido em 1 colher de sopa de água fervente

Gotas de limão a gosto

1 carambola cortada em fatias para decorar

Açúcar de coco para decorar

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador (exceto o açúcar de coco e a carambola). Distribua o recheio na base de castanhas com damascos. Leve para gelar. Decore com fatias de carambola e açúcar de coco.



PÃO CROCANTE COM OVO MOLE

INGREDIENTES DO PÃO:

- 1 ½ xícara de farinha de amêndoas
- 2 colheres de chá de cebola em pó
- 85 gramas de farinha de linhaça
- 100 g de psyllium
- 1 ramo de alecrim
- Gergelim e sal a gosto
- 1 colher de chá de bicarbonato
- 1 colher sopa de vinagre de maçã orgânico
- 50 ml de claras
- 60 ml de água fervente

MODO DE FAZER:

Misture todos os ingredientes secos e por fim a água fervente. Misture bem, molde no formato desejado. Pincele um pouco de clara sobre o pão e cubra com gergelim. Leve ao forno preaquecido a 180° por aproximadamente 45 minutos a 1 hora.

INGREDIENTES DOS ACOMPANHAMENTOS:

- 1 avocado em fatias
- 1 ovo cozido
- Cúrcuma a gosto



SASHIMI DE CAVALA COM WASABI E MOLHO DE AMEIXA

INGREDIENTES:

1 filé de cavala
1 dente de alho
Sal a gosto
Limão a gosto
Manteiga a gosto

MODO DE PREPARO:

Deixe o filé marinar com sal, limão e alho. Reserve. Após marinar pincele o peixe com manteiga. Maçaricar a parte superior do peixe.

INGREDIENTES DO MOLHO:

Shoyu a gosto
Ameixa preta sem caroço (demolhada na água fervente por 1 hora)

**MODO DE PREPARO:**

Bata as ameixas com o shoyu até obter uma calda.

INGREDIENTES DO CHANTILLY DE WASABI:

½ xícara de creme de leite fresco
2 colheres de chá de wasabi em pó
Sal a gosto
Gotas de limão a gosto

MODO DE PREPARO:

Bata o creme de leite fresco com o wasabi, o sal e as gotas de limão na batedeira ou com a ajuda de um fouet, até dar o ponto de chantilly.

INGREDIENTES DO ACOMPANHAMENTO:

Couve-de-bruxelas cozidas no vapor
Óleo de gergelim a gosto
Gergelim e sal a gosto
Manteiga a gosto

MODO DE PREPARO:

Refogue a couve-de-bruxelas com os demais ingredientes.



BOLO LOW CARB DE AVELÃS E CHOCOLATE

INGREDIENTES DO BOLO:

- 3 xícaras de farinha de avelãs
- 1/3 de copo de whey protein sem sabor
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/4 de colher de chá de goma xantana
- 1 ovo
- 1/4 de xícara de manteiga
- 1/4 de copo de óleo de coco
- 10 gotas de extrato de Stevia
- 3/4 de xícara de xylitol
- 1/2 xícara de suco de laranja

MODO DE PREPARO:

Preaqueça o forno, unte e enfarinhe uma assadeira. Num recipiente, misture a farinha de avelã, o whey protein, o bicarbonato de sódio, o sal e a goma xantana. Numa outra travessa, misture o ovo, a manteiga, o óleo de coco, a stevia e o xylitol. Misture tudo, acrescente os ingredientes secos e finalize com o suco de laranja. Despeje a massa em duas assadeiras redondas pequenas e leve ao forno preaquecido a 180° por 20-30 minutos.



INGREDIENTES DA CALDA QUENTE:

100 gramas de chocolate 80%

100 ml de leite de coco fresco

Xylitol a gosto

MODO DE PREPARO:

Misture o chocolate picado com o leite de coco.

Aqueça numa panela até derreter e reserve.

MONTAGEM:

Bolo, ganache, bolo e calda quente.

Nibs de cacau e avelãs para decorar.

BANANA DA TERRA CROCANTE COM PESTO DE BRÓCOLIS



BANANA-DA-TERRA CROCANTE COM PESTO DE BRÓCOLIS

INGREDIENTES:

- 2 bananas-da-terra verdes (cozidas com a casca por 15 minutos)
- ½ brócolis-ninja pequeno picado
- 200 g de castanhas-do-pará picadinhas
- Azeite e sal rosa a gosto
- 2 dentes de alho
- Folhas de manjeriço pequenas a gosto (sem o talo)
- 2 tomates italianos orgânicos picados
- Suco de 1 limão-tahiti

MODO DE PREPARO:

Saltear os floretes de brócolis com um dente de alho, azeite e sal. Liquidificar o brócolis salteado com as castanhas, as folhas de manjeriço, um dente de alho, azeite e limão. Reserve este pesto. Corte os tomates em cubos e tempere com sal, azeite e folhas de manjeriço. Reserve. Corte as bananas cozidas em cubos e grelhe no azeite até ficarem com a aparência e textura de uma mandioca frita.

MONTAGEM:

Comece com uma base de pesto, adicione as bananas crocantes e cubra com os tomates picados e o manjeriço para decorar.

CREME BRULEÉ SAUDÁVEL



CREME BRULEÉ SAUDÁVEL

INGREDIENTES:

1 xícara de água

6 colheres de sopa de leite de coco em pó (ou fresco)

50 ml de espumante

4 gotas de Stevia Vanilla

5 colheres de sobremesa de xylitol

6 gemas

Açúcar de coco, canela em pó e uma pitada de sal rosa (para finalizar)

Hortelã (para decorar)

MODO DE PREPARO:

Aqueça a água e o leite de coco. Adicione o espumante e os adoçantes, mexendo sempre. Liquidifique as gemas e o creme quente. Acomode o creme em recipientes refratários. Asse por aproximadamente 10 minutos. Finalize com uma mistura de açúcar de coco, canela e uma pitada de sal. Leve novamente ao forno para caramelizar ou utilize um maçarico. Decore com folhas de hortelã.



ABÓBORA ASSADA EM LASCAS SERVIDA COM LENTILHAS

INGREDIENTES:

5 fatias de abóbora cabotiá (cortadas numa espessura de 2 cm)
Alecrim, sal e azeite a gosto
1 cabeça de alho cortado ao meio

MODO DE PREPARO:

Tempere as fatias de abóbora e leve ao forno preaquecido a 180° por aproximadamente 20 minutos. A cabeça de alho irá ao forno com as fatias de abóbora para aromatizar-las.

INGREDIENTES DAS LENTILHAS:

1 xícara de lentilhas
½ alho-porró
Brócolis ramoso ou caipira a gosto
Pimenta-do-reino verde moída
Orégano fresco e sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Deixe as lentilhas hidratando por 24h. Escorra e deixe em temperatura ambiente por mais 24h ou até germinar. Cozinhe no vapor por cerca de 15 minutos. Refogue o alho-porró com o brócolis. Adicione a lentilha, o orégano fresco (ou ervas da sua preferência) e acerte o sal. Sirva com queijo de cabra.



CURRY THAI

INGREDIENTES:

Aspargos a gosto

½ nabo

1 xícara de vagem

1 talo de aipo ou salsão

1 cenoura

½ pimentão vermelho

1 xícara de raiz de lótus descascada e pré-cozida

350 ml de leite de coco

½ cebola

Óleo de coco a gosto

Sal a gosto

Suco de limão a gosto (para finalizar)

Folhas de limão-kaffir a gosto



ARROZ BASMATI (PARA ACOMPANHAR):

2 colheres de pasta de Curry Thai

2 dentes de alho

Especiarias a gosto:

Gengibre

Sementes de coentro

Pimenta-vermelha

Capim-limão

Cúrcuma

Páprica

MODO DE PREPARO:

Refogue a cebola e as especiarias com o óleo de coco. Adicione os legumes e o sal. Deixe cozinhar no leite de coco até ficar *al dente*. O resultado são vegetais ensopados. Sirva com arroz basmati, que é um arroz dos himalaias, com menor carga glicêmica e calorias.



SORVETE DE GERÂNIOS

INGREDIENTES:

3 a 4 bananas-prata maduras, congeladas

1 xícara de framboesas congeladas

2 gotas de óleo essencial de gerânio

Rodelas de abacaxi maduro

Pistaches tostados

1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

Congele os dois primeiros ingredientes, depois liquidifique com o óleo essencial. Sirva sobre as rodelas de abacaxi grelhadas. Toste as sementes de pistache com uma pitada de sal. Processe até virar uma farofa e sirva sobre o sorvete.



PENNE MULTIVEGETAL COM QUEIJO SERRA DA CANASTRA E TRUTA DEFUMADA

INGREDIENTES MACARRÃO:

Penne de quinoa
Sal e azeite a gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o macarrão por aproximadamente 7 minutos.
Resfrie em água corrente e reserve.

INGREDIENTES DO REFOGADO:

Aspargos a gosto
Vagem a gosto
Talos de brócolis ramoso ou caipira a gosto
1 dente de alho
Manteiga, azeite ou óleo de coco (para saltear os vegetais)
Pimenta-do-reino (moída na hora)
Ervas de Provence
½ truta defumada despedaçada
Sal a gosto
Queijo da canastra ralado (para finalizar)

MODO DE PREPARO:

Salteie os vegetais, com alho, sal, pimenta-do-reino e ervas a gosto. Adicione o penne ao fim. Misture a truta defumada em pedaços pequenos. Coloque numa assadeira, cubra com queijo e leve ao forno para gratinar até dourar levemente.



FRUTAS DE VERÃO COM CHANTILLY DE XYLITOL

INGREDIENTES:

600 g de frutas

(nectarina, pêssigo, ameixa e cerejas, que são frutas da mesma família)

¼ de xícara de xylitol (ou a gosto)

1 colher de sopa de vinagre balsâmico

1 colher de sobremesa de óleo de coco

MODO DE PREPARO:

Cozinhe os ingredientes por 1 a 2 minutos. Reserve até amornar.

INGREDIENTES DO CHANTILLY:

1 xícara de creme de leite fresco

2 colheres de sopa de xylitol

MODO DE PREPARO:

Bata o creme de leite com uma batedeira ou com a ajuda de um fouet até dar ponto de chantilly. Sirva sobre as frutas mornas com algumas folhas de manjeriço.

