



MUFFIN VEGANO DE BANANA

Difícil descrever quais são as principais qualidades dessa receita. Um muffin fofo, molhadinho, com um sabor incrível de banana com canela, e a cada mordida encontramos deliciosas gotas de chocolate derretidas envolvendo todos os sabores do bolinho!

- **DIFICULDADE**
Fácil **PREPARO**

45 Min **RENDIMENTO**

12 Porções

INGREDIENTES

Ingredientes “Líquidos”

- 2 bananas orgânicas amassadas
- 1/4 de xícara de leite vegetal
- 1/4 de xícara de pasta de amendoim, **Amêndoas** ou **Castanhas-do-Pará**
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de chá de extrato de baunilha

Ingredientes Secos

- 1 xícara de **Farinha de Amêndoas** ou **Farinha de Castanhas-de-Caju**
- 1/4 de xícara de **Farinha de Coco Virgem**
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça
- 1 colher de chá de bicarbonato
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- 1/4 de colher de chá de Sal
- 1/2 xícara de gotas ou lascas de chocolate 80%

(opcional)

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°.
- Misture todos os ingredientes secos em um bowl.
- Em outro bowl misture todos os ingredientes líquidos.
- Combine os ingredientes das duas tigelas, misture até ficar homogêneo e deixe descansar por 10 minutos.
- Unte uma forma de muffins e adicione uma porção em cada forminha (rende 6 a 8 muffins).
- Leve ao forno por aproximadamente 20-30 minutos até dourar.
- Retire do forno, deixe esfriar e sirva.



MINGAU DE COCO E LIMÃO

Uma perfeita harmonização entre o sabor sutil de Coco com o perfume incomparável do Limão Siciliano. Essa receita além de saborosa é um café da manhã saudável, rico em fibras, vitaminas, minerais, gorduras boas e ainda podemos acrescentar uma dose de proteína em pó ou algumas sementes para se tornar uma refeição completa.

- **DIFICULDADE**
Fácil **PREPARO**
5-10 Min **RENDIMENTO**
1 Porção

INGREDIENTES

- 1/4 de xícara de coco ralado (fresco ou úmido)
- 1/4 de xícara de **Coco Cream Puravida** + 1/2 xícara de água (ou 1/2 xícara de Leite de Coco para beber)
- 1/4 de xícara de amaranto em flocos (ou Aveia sem glúten ou quinoa)
- Sumo e raspas de 1/2 limão siciliano
- 1/4 de colher de chá de **Stevia de Vanilla** (ou melado de cana, ou **Xylitol** ou o adoçante que preferir)

Extras Opcionais

- 1 colher de sopa de sementes de papoula
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- 1/2 a 1 dose de **Whey Protein GrassFed sabor Vanilla do Tahiti** ou **Veg Protein**

Cobertura

- **Coconut Granola Low Carb**
- Limão siciliano grelhado
- Hortelã

MODO DE PREPARO

- Adicione todos os ingredientes em uma panela pequena e aqueça até começar a ferver, abaixe um pouco o fogo e cozinhe por aproximadamente 5 minutos até engrossar e ficar na consistência que você goste.
- Decore com **Coconut Granola** e uma rodela de limão grelhada ou com o acompanhamento que preferir.



OVOS CROCANTES COM SEMENTES

Por enquanto essa é a melhor receita de ovos que passou por aqui. Não é à toa que está virando a opção predileta do café da manhã de muita gente. Ovos envoltos por uma incrível crosta crocante feita de sementes e especiarias. Uma opção perfeita para o café da manhã, rica em proteínas, fibras, gorduras, vitaminas, minerais e antioxidantes. Cabe perfeitamente em uma dieta Low Carb e em uma estratégia cetogênica.

- **DIFICULDADE**
Fácil **PREPARO**
5-10 Min **RENDIMENTO**
1 Porção

INGREDIENTES

- 3 ovos orgânicos
- 1/2 colher de sopa de sementes de linhaça
- 1/2 colher de sopa de sementes de chia
- 1/2 colher de sopa de **Sementes de Abóbora**
- 1/2 colher de sopa de sementes de girassol
- 1 colher de sopa de **Farinha de Amêndoas**

Temperos (opcional)

- **Curcumax**
- **Nutritional Yeast Cheese Free**
- Sal marinho

Dica: você pode utilizar os temperos que mais gostar, fica ótimo com ervas aromáticas e um pouco de queijo parmesão ralado.

MODO DE PREPARO

- Preaqueça em fogo médio uma frigideira grande com um pouco de manteiga **Ghee** (óleo de coco ou azeite).
- Adicione as sementes, depois a farinha e os temperos (espalhe os ingredientes para cobrir toda a frigideira).
- Quebre os ovos e espalhe-os por cima de toda a crosta de sementes (delicadamente para não quebrar a crosta).
- Quando os ovos estiverem totalmente cozidos estará pronto (você pode tampar a frigideira para acelerar este processo).



MINGAU DE COCO LOW CARB

Independentemente de ser Low Carb, vegano e sem glúten, esse é o melhor mingau que eu já provei!

- **DIFICULDADE**
Fácil **PREPARO**
5-10 Min **RENDIMENTO**
1 Porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de coco ralado
- 2 colheres de sopa de **Farinha de Coco Virgem**
- 1 colher de sopa de **Xylitol** (ou outro adoçante de sua preferência)
- 2 colheres de sopa de **Coco Cream** com 1 xícara de água (ou 1 xícara de leite de coco)
- 1 colher de sopa de **Creme de Amêndoas & Vanilla** (ou outra pasta de nuts de sua preferência)
- 1 xícara de água

Cobertura

- Geleia de chia e framboesa
- Nibs de cacau
- Framboesas frescas

Opcional

1 dose de **Whey Protein GrassFed Vanilla**

MODO DE PREPARO

- Adicione todos os ingredientes em uma panela pequena e leve ao fogo médio / alto até começar a ferver.
- Cozinhe até o mingau engrossar e ficar no ponto que você deseja.



SNACK LOW CARB DE COCO E XYLITOL

Uma opção incrível para hora do lanche. Low Carb, sem açúcar, rica em gorduras boas, sacia a fome e tem um sabor delicioso de coco queimado e canela.

- **DIFICULDADE**
Fácil **PREPARO**
45 Min **RENDIMENTO**
6 Porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras de coco fresco em pedaços
- 3 colheres de sopa de clara de ovo
- 2 colheres de sopa de **Xylitol**
- 1 colher de chá de canela em pó

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°.
- Corte os pedaços de coco em cubos (ou o formato que preferir, todos de tamanhos parecidos).
- Em uma tigela adicione a Clara de Ovo, o **Xylitol Natural**, a canela e misture.
- Em seguida adicione o coco fresco cortado em cubos.
- Mexa bem para o tempero se espelhar por todos os pedaços de coco.
- Espalhe em uma assadeira antiaderente e leve ao forno por 30-40 minutos (este tempo pode variar de um forno para o outro, fique de olho para não queimar).
- Quando estiver dourado, desligue o forno, mas deixe a assadeira dentro por mais 15-20 minutos para que o coco fique crocante.
- Na hora de servir salpique mais um pouco de **Xylitol** e canela por cima dos pedaços de Coco.

Dica: não coma tudo de uma só vez, armazene em potes com tampa, guarde um pouco para depois ou leve para viagem!



CALDO DE ABÓBORA COM CASTANHAS

Cremoso, bonito e saboroso! O Caldo de Abóbora é uma receita reconfortante, pode ser saboreada em dias frios como uma sopa cremosa e quentinha ou em dias quentes ela é uma delícia para ser servida fria, como se fosse um Gaspacho de Abóbora.

- **DIFICULDADE**
Média **PREPARO**

50min **RENDIMENTO**

8-10 Porções

INGREDIENTES

Ingredientes do Creme de Castanhas

- 1/2 xícara de **Castanhas-de-Caju** cruas (deixadas de molho por 4 horas e bem lavadas na sequência)
- +ou- 1 xícara de água
- Pitada de sal, pimenta-do-reino e algumas gotas de limão

Ingredientes do Caldo de Abóbora

- 1/2 abóbora com casca, lavada e cortada em pedaços
- 1 colher de sopa de azeite, manteiga, ou óleo de coco
- 1/4 de xícara de alho-porró
- 1/2 xícara de talo branco de cebolinha fresca
- 1 colher de sopa de tomilho fresco
- 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 colher de chá de gengibre em pó
- 1 colher de chá de sal não refinado

Opcional

- 1 colher de sopa de **Nutricional Yeast Chicken Free** ou **Beef Free**.
- 1 colher de café de **Curcumax**.

MODO DE PREPARO

Modo de preparo do Creme

- Liquidifique as castanhas e os temperos adicionando a água aos poucos, até ficar um creme de textura sedosa.

Modo de preparo do Caldo

- Liquidifique a abóbora e o alho-porró, usando água o suficiente para cobrir os ingredientes (bata até obter um creme).
- Em uma panela, refogue no óleo de sua escolha a cebolinha, pimenta e sal.
- Despeje o creme de abóbora na panela e adicione os demais temperos.
- Cozinhe em fogo brando por cerca de 35 minutos até levantar fervura.
- Desligue o fogo depois que o creme começar a ferver.

- Sirva em um prato fundo ou uma tigela com uma dose generosa do creme de castanhas, salpique com salsinha e cebolinha picada e deguste.



MUFFINS DE BRÓCOLIS

Essa receita de Muffin é super versátil e pode ser usada para criar diversos sabores de Muffins Salgados. É uma ótima opção de lanche para viagem.

Nessa versão eu escolhi o sabor do Brócolis refogado com alho, finalizado com uma camada crocante e salgada de queijo Parmesão, gergelim e especiarias!

- **DIFICULDADE**
Fácil **PREPARO**
30min **RENDIMENTO**
10 Porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras de brócolis picado
- 4 ovos orgânicos
- 2 colheres de sopa de azeite, manteiga derretida ou óleo de Coco
- 1/4 de xícara de água ou leite vegetal
- 1/3 de xícara de **Farinha de Coco Virgem Puravida** (ou a farinha que você preferir)
- 1/2 xícara de queijo curado ralado (como Parmesão)
- 1/4 de colher de chá de bicarbonato
- 1/2 colher de chá de vinagre de maçã
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 dente de alho picado

Opcional

- 1 colher de sopa de **Nutricional Yeast Cheese Free** ou **Bacon Free Puravida**

Cobertura

- Gergelim
- Páprica picante
- **Curcumax**

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno em 200°C.
- Pique o brócolis e refogue rapidamente na manteiga ou no azeite. Reserve.
- Em uma tigela, misture bem os ovos e combine com os demais ingredientes, deixando o brócolis por último.
- Despeje a mistura em formas de muffin bem untadas.
- Cubra com mais um pouco de queijo e adicione os temperos que desejar como cobertura.

- Asse por 15/20 minutos (esse tempo pode variar para mais ou para menos de acordo com cada equipamento, portanto, fique atento para não queimar)
- Sirva imediatamente ou espere esfriar e guarde em um recipiente com tampa dentro da geladeira.



MUFFINS DE BRÓCOLIS

Essa receita de Muffin é super versátil e pode ser usada para criar diversos sabores de Muffins Salgados. É uma ótima opção de lanche para viagem.

Nessa versão eu escolhi o sabor do Brócolis refogado com alho, finalizado com uma camada crocante e salgada de queijo

Parmesão, gergelim e especiarias!

- **DIFICULDADE**
Fácil **PREPARO**
30min **RENDIMENTO**
10 Porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras de brócolis picado
- 4 ovos orgânicos
- 2 colheres de sopa de azeite, manteiga derretida ou óleo de Coco
- 1/4 de xícara de água ou leite vegetal
- 1/3 de xícara de **Farinha de Coco Virgem Puravida** (ou a farinha que você preferir)
- 1/2 xícara de queijo curado ralado (como Parmesão)
- 1/4 de colher de chá de bicarbonato
- 1/2 colher de chá de vinagre de maçã
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 dente de alho picado

Opcional

- 1 colher de sopa de **Nutricional Yeast Cheese Free** ou **Bacon Free Puravida**

Cobertura

- Gergelim
- Páprica picante
- **Curcumax**

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno em 200°C.
- Pique o brócolis e refogue rapidamente na manteiga ou no azeite. Reserve.
- Em uma tigela, misture bem os ovos e combine com os demais ingredientes, deixando o brócolis por último.

- Despeje a mistura em formas de muffin bem untadas.
- Cubra com mais um pouco de queijo e adicione os temperos que desejar como cobertura.
- Asse por 15/20 minutos (esse tempo pode variar para mais ou para menos de acordo com cada equipamento, portanto, fique atento para não queimar)
- Sirva imediatamente ou espere esfriar e guarde em um recipiente com tampa dentro da geladeira.