



# Receitas para o Café da manhã



**Crepe de polvilho**

## Ingredientes

- 2 colheres de sopa de polvilho azedo
- 2 ovos
- 1 pitada de sal

## Modo de preparo

Com um garfo, bata todos os ingredientes até virar uma massinha. Coloque essa mistura em uma frigideira antiaderente e leve ao fogo baixo até firmar (1 minuto, aproximadamente). Vire a massa e coloque uma porção do recheio de sua escolha. Dobre a massa ao meio. Deixe cerca de 2 minutos ou até dourar.



**Pão integral de micro-ondas**

## Ingredientes

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de creme de leite light
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo integral
- 3 colheres (sopa) de flocos de aveia finos
- 1 colher de fermento em pó
- 1 pitada de sal

## Modo de preparo

Junte todos os ingredientes e misture bem. Coloque em um recipiente untado (quadrado de preferência). Leve ao micro-ondas por 3 minutos. Depois é só desenformar e cortar o pão ao meio.



**Panqueca de banana**

## Ingredientes

- 1 ovo
- 1 banana
- canela a gosto

## Modo de preparo

Bata o ovo e amasse a banana. Junte a banana ao ovo em uma vasilha e mexa até dar liga (se preferir deixe pedacinhos de banana na massa). Adicione a canela. Acenda o fogo em temperatura média. Com uma concha, coloque a massa na frigideira formando círculos e doure dos dois lados. Sirva ainda quente.



**Omelete de caneca**

## Ingredientes

- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de leite desnatado
- Tomate picado
- sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde a gosto

## Modo de preparo

Coloque os ovos em uma caneca que possa ir ao micro-ondas. Com a ajuda de um garfo, bata bem até que a gema e a clara tenham se misturado. Em seguida, acrescente o leite. Por último, adicione o restante dos ingredientes. Leve ao micro-ondas por 3 minutos.

# Receitas para o lanche da manhã



**Barrinha de cereais caseira**

## Modo de preparo

Misture muito bem todos os ingredientes com as mãos. Coloque em uma assadeira sem untar, apertando bem. Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos. Corte ainda quente e enrole as barrinhas em papel alumínio.

## Ingredientes

- 1 xícara de aveia fina
- 1 xícara de flocos de trigo
- 2 xícaras de açúcar mascavo
- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara de castanha-do-Pará picadas
- 1 xícara de gergelim
- 1/2 xícara de linhaça
- 150 g de margarina derretida
- 4 colheres de água



**Chips de batata-doce**

## Ingredientes

- 1 batata-doce
- azeite de oliva a gosto
- sal e pimenta a gosto

## Modo de preparo

Coloque o forno para aquecer a 200°C. Lave bem a batata, retire e descarte as cascas. Para fazer as lâminas de batata-doce, você pode usar um descascador. Coloque as batatas em uma travessa, regue com azeite de oliva, polvilhe um pouco sal e pimenta e misture bem. Leve ao forno e asse por aproximadamente 20 minutos, devem ficar levemente douradas. Vire a forma de vez em quando para que elas fiquem assadas de maneira uniforme. O tempo de forno pode variar muito, então é importante estar atento para que elas não passem do ponto. Depois é só deixar esfriar, retirar da forma e guardar os chips de batata-doce assados em um pote bem fechado.



**Mix de frutas e oleaginosas**

## Ingredientes

- 30 g de oleaginosas (nozes, castanha-do-Brasil, castanha-de-caju, amêndoas, pistache, amendoim, macadâmias, avelãs, etc)
- 3 pedaços de frutas secas (uvas-passas, damascos, tâmaras, figos, manga, abacaxi, maçã, etc).

## Modo de preparo

Escolha as oleaginosas que preferir e junte com as frutas secas em um saquinho ou pote. Sugestão: 2 metades de nozes, 1 castanha-do-Brasil, 2 castanhas-de-caju, 3 amêndoas, 1 damasco, 3 uvas-passas brancas e 3 uvas-passas pretas.

# Receitas para o almoço



**Espaguete de abobrinha**

## Ingredientes

- 1 abobrinha bem grande
- 250 g de carne moída
- 1 xícara de molho de tomate caseiro
- salsinha, sal, pimenta-do-reino, cebola e alho a gosto
- 1/4 xícara de mussarela ralada
- manjericão a gosto

## Modo de preparo (massa)

Corte a abobrinha em fatias finas, como um espaguete, com a ajuda de uma boa faca ou cortador de legumes. Alguns são próprios para fazer espaguete de legumes.

Cozinhe os filetes de abobrinha em água fervente por 3 minutos, escorra bem e reserve.

## Modo de preparo (molho)

Coloque um pouco de azeite de oliva em uma panela e refogue a cebola e o alho. Coloque a carne moída, mexendo para desfazer os pedaços grandes. Quando a carne estiver sem água, coloque o molho de tomate, o sal, a pimenta e algumas folhas de manjericão. Deixe levantar fervura e desligue.



**Sorvete de frutas congeladas**

## Ingredientes

- 1 banana congelada
- 5 morangos congelados

## Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador ou mixer e bata até ficar com a consistência cremosa e homogênea.

# Receitas para o lanche da tarde



**Cookies de aveia e banana**

## Ingredientes

- 2 bananas
- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 colher de sopa de canela em pó

## Modo de preparo

Com um garfo, amasse bem a banana e acrescente a aveia em flocos e a canela. Misture bem até obter uma massa homogênea. Forre a forma com papel-manteiga e com o auxílio de uma colher forme os cookies mantendo um espaço entre eles. Asse por 20 minutos em fogo baixo.



**Pipoca de micro-ondas**

## Ingredientes

- 4 colheres de sopa de milho para pipoca
- 1 saco de pão

## Modo de preparo

Basta colocar os grãos de milho em um saco de pão (de papel), fechar bem (enrolando-o) e estourar no micro-ondas por três minutos ou até parar de “pipocar”. Adicione sal a gosto.



**Vitamina Nutritiva**

## Ingredientes

- 1 banana
- 1 fatia de mamão
- 1/2 maçã
- 1 colher de aveia em flocos
- 1 e 1/2 copo de leite desnatado
- adoçante (opcional)

## Modo de preparo

Bata todas as frutas juntamente com o leite no liquidificador. Acrescente a aveia e o adoçante, na quantidade que você preferir, e bata novamente, até que fique um líquido homogêneo.



**Pão de queijo de caneca**

## Ingredientes

- 1 ovo
- 4 colheres (sopa) de leite
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 4 colheres (sopa) de polvilho azedo (ou doce)
- 1/2 colher (sopa) de fermento em pó
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 pitada de sal

## Modo de preparo

Coloque os ingredientes em uma caneca untada com óleo. Leve ao micro-ondas em potência máxima por 1 minuto e depois vá colocando o tempo aos poucos até perceber que está bem cozido.

# Receitas de bolos de caneca saudáveis



**Bolo de banana**

## Ingredientes

- 1 banana
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos ou farelo de aveia
- 1 colher (chá) de canela em pó

## Modo de preparo

Amasse a banana com um garfo. Misture o ovo. Acrescente os outros ingredientes. Coloque em uma caneca. Leve ao micro-ondas por 2 minutos.



**Bolo de cenoura**

## Ingredientes

- 2 ovos
- 1/2 cenoura (70g)
- 3 colheres (sopa) de farinha de aveia (30g)
- adoçante a gosto
- 1 colher (chá) de fermento

## Modo de preparo

Bata no liquidificador os ovos, a cenoura e o adoçante. Depois junte a farinha e o fermento, misture com um garfo até a massa ficar bem homogênea. Despeje a massa dentro de um recipiente fundo que possa ir ao micro-ondas. Leve ao micro-ondas por 2 minutos e 30 segundos. Desenforme.

## Bolo de laranja com calda de laranja

## Ingredientes

- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 4 colheres (sopa) rasas de açúcar mascavo
- 4 colheres (sopa) de suco de laranja
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo integral
- 1 colher (café) rasa de fermento em pó

## Cobertura:

- 2 colheres (sopa) de xilitol
- 3 colheres (sopa) de suco de laranja

## Modo de preparo

Bata o ovo dentro da xícara de porcelana, na qual será preparada a receita, em seguida acrescente o óleo, o açúcar, o suco da laranja, batendo novamente com um garfo. Após bater acrescente a farinha de trigo integral e bata até que se misture por completo. Logo após acrescente o fermento em pó mexendo levemente. Levar ao micro-ondas por 3 minutos. A cobertura deve ser feita após o desenforme do bolo. Coloque os ingredientes da cobertura no fogo até ferver e depois despeje sobre o bolo.



# Receitas de doces saudáveis



**Brigadeiro de biomassa de banana verde**

## Ingredientes

- 1 xícara de chá de biomassa de banana verde
- 2 colheres de chá de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- coco ralado para cobrir (opcional)

## Modo de preparo (massa)

Coloque a biomassa de banana verde em uma panela e leve para o fogo baixo. Adicione aos poucos o cacau em pó, o açúcar mascavo e o óleo de coco. Mexa bem ainda em fogo baixo. Faça isso até notar a textura de brigadeiro. Desligue o fogo e deixe esfriar o suficiente para manuseá-lo. Faça pequenas bolinhas e passe no coco ralado.



**Beijinho**

## Ingredientes

- 6 colheres (sopa) de leite em pó desnatado sem açúcar
- 10 gotas de adoçante sucralose ou 1 colher de sobremesa de xilitol
- 1 colher (sopa) de farelo de aveia (opcional)
- 4 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar
- 4 colheres de sopa de leite líquido desnatado
- cravos-da-índia para enfeitar
- coco ralado para enrolar

## Modo de preparo

Coloque em uma tigela o leite em pó, o adoçante, o farelo de aveia, o coco ralado e o leite líquido desnatado. Amasse bem com as mãos. Depois, coloque o coco para enrolar em um prato. Separe as bolinhas e passe no coco, não precisa untar a mão, pois não gruda.

# Receitas de SOPAS



**Creme de espinafre com chuchu**

## Ingredientes

- 3 chuchus médios
- 1 bom maço de espinafre
- cebola, alho e sal a gosto

## Modo de preparo

Refogue a cebola e o alho em um pouco de azeite/óleo. Coloque o chuchu e refogue. Depois de refogado, cubra com água e deixe cozinhar. Cozido o chuchu, adicione as folhas e brotos de espinafre. Acerte o sal. Deixe as folhas cozinharem um pouco. Bata tudo no liquidificador e sirva quente.



**Creme de brócolis**

## Ingredientes

- 1/4 de maço de brócolis japonês (separado em buquês)
- 2 batatas sem casca em pedaços
- 3 dentes de alho picados
- 1/2 cebola picada
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1/2 caixa de creme de leite ou 1/2 copo de requeijão light
- sal e pimenta a gosto

## Modo de preparo

Refogue a cebola no azeite ou óleo, junte o alho, em seguida as batatas e o brócolis. Cubra com água. Não coloque muita água, só o suficiente para cobrir e deixe ferver. Quando os legumes estiverem macios, junte o amido de milho e o creme de leite e bata tudo no liquidificador. Leve ao fogo baixo até ferver novamente e o amido cozinhar. Quando o creme engrossar, desligue o fogo, polvilhe pimenta do reino e acerte o sal.

## Sopa de caneca de micro-ondas

### Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola em rodela finas
- 1 talo de salsão picado
- 1 cenoura grande picada
- 3 xícaras (chá) de água
- 300 g de peito de frango
- 4 ninhos de macarrão tipo talharim fino (50 g)
- pimenta do reino a gosto

### Modo de preparo

Em uma tigela própria para micro-ondas, coloque a manteiga e leve ao micro-ondas, em potência alta, por 15 segundos. Adicione a cebola, o salsão, a cenoura e mexa. Leve ao micro-ondas novamente, em potência alta, por 3 minutos, mexendo na metade do tempo. Acrescente o frango à mistura do micro-ondas e mexa. Leve ao micro-ondas, em potência alta, por 10 minutos, mexendo na metade do cozimento. Retire o frango e transfira para uma tábua. Adicione o talharim, cubra com papel absorvente e leve ao micro-ondas em potência alta, por 7 minutos ou até o macarrão ficar al dente, mexendo na metade do cozimento. Deixe descansar por 4 minutos. Retire a gordura da superfície da sopa com uma colher e tempere com pimenta.



# Receitas Veganas



**Sobremesa de abacate com chocolate**

## Ingredientes

- 1 abacate bem maduro
- 250 g de chocolate amargo derretido
- 1/4 de xícara (de chá) de cacau em pó sem açúcar
- 1/3 de xícara (de chá) de leite de coco
- 3 gotas de adoçante (opcional)
- 1 pitada de canela em pó

## Modo de preparo

Leve todos os ingredientes para o liquidificador. Bata por 5 minutos ou até ficar homogêneo. Distribua em tacinhas para servir, cubra com plástico filme e leve para gelar por pelo menos 1 hora.

## Maionese de abacate

## Ingredientes

- 1 abacate maduro médio levemente amassado
- 1/2 xícara (de chá) de salsinha picada
- 2 colheres (de sopa) de mostarda
- 2 colheres (de sopa) de suco de limão
- sal a gosto
- 1 dente de alho sem o miolo (opcional)
- aproximadamente 1/2 xícara (de chá) de azeite de oliva

## Modo de preparo

Em um liquidificador, coloque o abacate, a salsinha picada, a mostarda, o suco de limão. Tempere com sal a gosto e com o dente de alho sem o miolo. Bata e adicione cerca de 1/2 xícara de azeite aos poucos até obter uma textura de maionese. Caso necessário, auxilie com a colher. Se quiser, adicione mais temperos naturais de sua preferência.



**Pãozinho de batata sem glúten**

## Ingredientes

- 800 g de batatas em forma de purê (umas 4 batatas médias)
- 150 g de polvilho azedo (um copo americano quase cheio)
- 150 g de polvilho doce (um copo americano quase cheio)
- 2 ovos
- 150 ml de óleo (canola ou azeite)
- 150 ml de água morna
- sal, orégano e manjeriço a gosto

## Modo de preparo

Num copo de 300 ml coloque a água morna e o óleo. Em seguida coloque num recipiente junto com todos os outros ingredientes. Misture tudo muito bem e depois, pegue com uma colher de sopa, faça bolinhas, coloque numa assadeira e leve ao forno. Deixe assar até eles ficarem levemente dourados. Não precisa untar a forma.



# Receitas de PIZZAS



**Pizza saudável de frigideira**

## Ingredientes

- 50 g de farinha de aveia
- 1/4 xícara de água morna
- 1 pitada de sal

## Recheio:

- 2 colheres de sopa de molho de tomate
- 1 xícara de brócolis cozido no vapor
- sal a gosto
- azeite a gosto
- fatias de mussarela light a gosto

## Modo de preparo (massa)

Misture as poucas a água com a farinha de aveia em uma tigela e misture com as mãos até formar uma massa. Se necessário adicione mais água ou farinha até obter o ponto desejado.

Abra a massa em superfície lisa e untada em formato de disco redondo e leve à frigideira antiaderente untada com azeite. Deixe dourar de um lado, depois do outro. Acrescente o molho de tomate, o queijo, o brócolis previamente cozido no vapor e picado e tempere com sal e pimenta. Regue azeite e sirva.



**Pizza de caneca**

## Ingredientes

- 4 colheres (sopa) farinha de trigo integral ou farinha de aveia
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 pitada pequena de bicarbonato de sódio
- sal a gosto
- 3 colheres (sopa) de leite
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) molho de tomate
- 1 colher (sopa) generosa de queijo mussarela light ralado
- orégano

## Modo de preparo

Misture a farinha, o fermento, o bicarbonato de sódio e o sal em uma caneca que pode ir ao micro-ondas. Adicione o leite e o óleo e misture. Se a massa ficar empelotada não tem problema. Espalhe o molho de tomate por cima de toda a massa. Por fim, adicione o queijo e o orégano. Leve ao micro-ondas por 1 minuto e 10-20 segundos, ou até que a massa cresça e a cobertura esteja borbulhando.

# Receitas de sucos, smoothies e frozen



**Suco detox**

## Ingredientes

- 100 ml de água gelada
- 1 rodela de pepino
- 1 maçã verde
- 1 fatia de abacaxi
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1 colher de sobremesa de chia
- 1 folha de couve

## Modo de preparo

Bater no liquidificador todos os ingredientes, coar e beber a seguir, de preferência sem adoçar.

## Frozen de iogurte

## Ingredientes

- 2 potes de iogurte natural desnatado
- adoçante a gosto
- 1 xícara (chá) de morangos congelados

## Modo de preparo

Despeje os potes de iogurte em um filtro de papel para café e deixe o soro sair bem, por aproximadamente 1 hora. Depois que o soro sair, coloque a parte que sobrou no filtro em um recipiente e leve ao freezer para congelar. Em seguida, no liquidificador, coloque o iogurte já congelado com o morango congelado e bata bem até virar uma mistura homogênea. Logo após, adicione o adoçante e torne a misturar. Despeje a mistura em uma travessa, cubra com filme-plástico e leve ao freezer novamente até servir.



**Smoothie de morango com limão**

## Ingredientes

- 200 g de polpa de morango congelada (ou morangos congelados)
- 1 xícara de água
- 1 banana madura congelada
- 1 limão siciliano
- gotas de adoçante

## Modo de preparo

Bata esses ingredientes no liquidificador e consuma a seguir.





**Grupo  
Risotolândia**